প্রোডাক্টিভ রামাদান

মুহাম্মাদ ফারিস
আলী হাম্মুদা

সংকলন ও অনুলিখন : মুওয়াহহিদ মুহাম্মাদ আব্দুল্লাহ
সম্পাদনা ও উৎসনির্দেশ : যায়েদ মুহাম্মাদ
প্রুফ সমন্বয় : আসলাফ টিম
পৃষ্ঠাসজ্জা : আসলাফ টিম
প্রচ্ছদ : আবুল ফাতাহ মুন্না

প্রোডাক্টিভ রামাদান
প্রথম প্রকাশ
ফেব্রুয়ারি ২০২১

ISBN : 978-984-94065-1-8

অনলাইন পরিবেশক

নিয়ামাহ বুক শপ
www.niyamahshop.com

ওয়াফিলাইফ
www.wafilife.com

রকমারি
www.rokomari.com

মূল্য : ২৪০ টাকা

Productive Ramadan a collection by Muwahhid Muhammad Abdullah, published by Maktabatul Aslaf, Dhaka, Bangladesh.

মাকতাবাতুল আসলাফ
দোকান নং-৪০, প্রথম তলা
ইসলামী টাওয়ার, ১১, বাংলাবাজার, ঢাকা-১১০০

ভেতরের পাতায়

শুরুর কথা

রামাদান মাস হচ্ছে মুসলিম জাতির আমলি বসন্ত। প্রত্যেক প্র্যাক্টিসিং মুসলিম এই মাসের জন্য অধীর আগ্রহে অপেক্ষায় থাকে। এই মাসে আমলের সওয়াব অন্য মাসগুলোর আমলের তুলনায় অনেক বেশি। তাই আমাদের সবারই লক্ষ্য থাকে এ মাসে বেশি বেশি আমল করা, আরো বেশি প্রোডাক্টিভ থাকা।

রামাদান সম্ভবত প্রোডাক্টিভ হতে চাওয়া যেকোন মুসলিমের জন্য সব থেকে চ্যালেঞ্জিং সময়। এমাসে আমাদের শুধুমাত্র স্বাভাবিক জীবনযাত্রা যেমন কাজকর্ম, পড়াশুনা, পারিবারিক চাহিদা পূরণ ইত্যাদি চালিয়ে যেতেই হয় তা না; বরং দিন-রাতের একটি দীর্ঘ সময় সালাত, সিয়াম, তিলাওয়াত ইত্যাদি নানাবিধ ইবাদাতের মধ্যে অতিবাহিত করতে হয়।। এটা নিঃসন্দেহে চ্যালেঞ্জিং একটি কাজ।

রামাদানের সকল ধর্মীয় বিধিবিধান পালন করে প্রোডাক্টিভিটির শীর্ষে থাকতে হলে এরজন্য আমাদের কিছু সৃজনশীলতারও প্রয়োজন পড়বে। রামাদান মাসে কীভাবে এত এত চ্যালেঞ্জের মোকাবেলা করে আরো বেশি প্রোডাক্টিভ থাকা যায়, সে বিষয়েই কিছু কার্যকর পরামর্শ দেয়া হবে এ বইয়ে। রামাদানের প্রস্তুতি, লক্ষ্য, পরিকল্পনা ও রুটিন বানাতে এ বই আপনাদের জন্য সহায়ক হবে ইনশাআল্লাহ। রামাদানে আমলে মনোযোগী হওয়ার, কুরআন পড়ার ও দুআ করার ব্যাপারে দিকনির্দেশনা দেয়া হয়েছে এ বইয়ে। রামাদানের প্রত্যেক দিনের মুহাসাবা কীভাবে করা যেতে পারে সে ধারণাও দেয়ার চেষ্টা করা হয়েছে। শুধু তাই নয়, রামাদানের খাদ্যাভ্যাস ও ফিটনেস ধরে রাখার উপায়, একাডেমিক পরীক্ষার ব্যস্ততা সামলে আমল করার উপায়ও বাতলে দেয়া হয়েছে এ সংকলনে। সবশেষে, রামাদানের পরেও কুরআনের সাথে সম্পর্ক বজায় রাখার ও সুস্থ থাকার পরামর্শ দিয়ে সাজানো হয়েছে এ বই।

এ বইটি সংকলনের ক্ষেত্রে আমি চেষ্টা করেছি শুধুমাত্র সেইসব প্রবন্ধগুলোকে স্থান দেয়ার যা রামাদানের প্রস্তুতি নেয়ার জন্য অতিমাত্রায় সহায়ক হবে

ইনশাআল্লাহ। অধিকাংশ প্রবন্ধ প্রোডাক্টিভ মুসলিম ব্লগ থেকে নেয়া হয়েছে। অনুবাদের ক্ষেত্রে আমরা সরাসরি মূলানুগ অনুবাদ না করে ভাবানুবাদের চেষ্টা করেছি। পাশাপাশি অল্প কিছু স্থানে আলোচ্য বিষয়বস্তুকে বাঙ্গালী পাঠকদের জন্য বোধগম্য করার স্বার্থে অনুলিখন করা হয়েছে। এছাড়া বইটিতে দুইটি মৌলিক প্রবন্ধও স্থান পেয়েছে।

আশা করি, বইটি রামাদানের প্রস্তুতির জন্য ও প্রোডাক্টিভভাবে রামাদান কাটানোর জন্য ছোট কিন্তু কার্যকর একটি গাইডবুক হবে ইনশাআল্লাহ।

মুওয়াহহিদ মুহাম্মাদ আব্দুল্লাহ

২রা শাবান, ১৪৪১ হিজরি

লেখক পরিচিতি

এই সংকলনে যাদের লেখা স্থান পেয়েছে তারা হচ্ছেন:

- মুহাম্মাদ ফারিস (ইন্টারন্যাশনাল কোচ ও বক্তা, প্রোডাক্টিভ মুসলিম ডট কমের প্রতিষ্ঠাতা, ইসলামি অর্থনীতিতে অবদানের স্বীকৃতি স্বরূপ ২০১৬ সালে দুবাই সরকার কর্তৃক মিডিয়া ক্যাটাগরিতে ইসলামি ইকোনমি পদক পান। যুক্তরাষ্ট্র, যুক্তরাজ্য, মিশর, সৌদি আরবসহ অনেক দেশে সেমিনারে বক্তব্য প্রদান করে থাকেন)
- উস্তাদ আলি হাম্মুদা (ফিলিস্তিন বংশোদ্ভূত আলিম ও দাঈ, যুক্তরাজ্যের কার্ডিফ আল মানার সেন্টারের ইমাম এবং লন্ডন মুসলিম রিসার্চ এন্ড ডেভেলপমেন্ট সেন্টারের সিনিয়র রিসার্চার, মিশরের আল আজহার বিশ্ববিদ্যালয় থেকে শারীয়াহর উপর বিএ ডিগ্রি এবং ইউনিভার্সিটি অফ ওয়েস্ট ইংল্যান্ড থেকে আর্কিটেকচারে ব্যাচেলর ও মাস্টার্স ডিগ্রি অর্জন করেন।)
- করিম এলসাইদ (কর্পোরেট কনসালটেন্ট, লাইফ কোচ ও ট্রেইলব্রেজার আপরাইজিং নামক বিখ্যাত প্রশিক্ষণ সংস্থার প্রতিষ্ঠাতা)
- আমিনা খান (অ্যাওয়ার্ড উইনিং ফিটনেস স্পেশালিস্ট ও আমানাহ ফিটনেসের প্রতিষ্ঠাতা। কানাডার সেরা ফিটনেস প্রফেশনালের পুরস্কার অর্জন করেছেন। মুসলিমাহ নারীদের স্থূলতা ও ফিটনেসের সমস্যা কাটানোর লক্ষ্যে কাজ করছেন এবং হেলথ সাইকোলজিতে পিএইচডি করছেন)
- ড. আয়িশাহ মুহাম্মাদ (একজন ডাক্তার ও পারসোনাল ট্রেইনার। খাদ্যাভ্যাস, স্বাস্থ্য ও ফিটনেস নিয়ে পড়াশোনা ও লেখালেখি করতে ভালোবাসেন)
- রুকাইয়া ডেভিডস (দক্ষিণ আফ্রিকার অধিবাসী এ শিক্ষিকা ইসলাম নিয়ে লিখতে পছন্দ করেন ও প্রোডাক্টিভ মুসলিম ব্লগে নিবন্ধ লিখেন।)

- জারা চৌধুরি (ফিটনেস ট্রেইনার, মুসলিমাহ নারীদের ফিটনেস নিয়ে কাজ করেন)
- ড. উসমান আদম (একজন হাফিজ ও ডাক্তার। আন্তর্জাতিক মেডিকেল ব্লগ জেপিএমএস এর সহকারী প্রধান সম্পাদক)
- নাদিন কামাল (আন্তর্জাতিক শিক্ষা ও শিশুস্বাস্থ্য বিষয়ে লেখালেখি করেন)
- মারিয়া নাসির (খাদ্য, পুষ্টি ও রান্না বিষয়ে লেখালেখি করেন)

অনুবাদক পরিচিতি

এ সংকলনের প্রবন্ধগুলো অনুবাদে যারা শ্রম দিয়েছেন তারা হলেন:

- মুওয়াহহিদ মুহাম্মাদ আব্দুল্লাহ
- মুহাম্মাদ নাফিস নাওয়ার
- সামী মিয়াদাদ চৌধুরী
- মাসউদ রহমান
- নাফিসা কবির
- তানজিনা তাসনীম

সংকলন ও অনুলিখন

- মুওয়াহহিদ মুহাম্মাদ আব্দুল্লাহ

স্বপ্নভঙ্গের গল্প

এক.

আজ থেকে রামাদান শুরু! রেডিওতে রামাদানের আগমনবার্তা শুনে আহমাদ অনেক খুশী হয়ে গেল। আনন্দাশ্রুতে সিক্ত হয়ে উঠল তার চোখজোড়া। দীর্ঘ প্রতীক্ষিত প্রিয় মাসের আগমনধ্বনি শুনে তার হৃদয় যেন মুক্ত বিহঙ্গের মত উড়ছিল। সে তখন দুআ করছিল; সে দুআতে বলছিল, "আলহামদুলিল্লাহ, আল্লাহতায়ালা অনুগ্রহ করে আমাকে বাঁচিয়ে রেখেছেন বলেই তো আমি আরেকটি রামাদান পর্যন্ত পৌঁছে গেলাম। সকল প্রশংসা আল্লাহর যে আমি আরেকটি রামাদান মাস পেলাম।".

আসলে আহমাদ তো অপেক্ষার প্রহর আগে থেকেই গুনছিল। রামাদান শুরু হওয়ার অপেক্ষায় ছিল সে। সম্ভবত এত অধীর আগ্রহের একটি বিশেষ কারণও রয়েছে। এ বছরই আহমাদ আবার দ্বীনের পথে ফিরে এসেছে, সে যেন জন্মসূত্রে প্রাপ্ত দ্বীনকে সবেমাত্র ভাল করে বুঝতে শুরু করেছে। তাইতো সে এ রামাদানকে কাজে লাগাতে চাইছিল, যাতে করে সে সত্যিকারভাবেই নিজের শেখা দ্বীনি জ্ঞান অনুশীলন করতে পারে। আহমাদ সত্যিকার অর্থেই রামাদান মাসকে নিজের জন্যে একটি পরিবর্তনমূলক, আধ্যাত্মিক অভিজ্ঞতাসমৃদ্ধ রামাদান বানাতে উদগ্রীব ছিলো।

আজ প্রথম তারাবিহ। আহমাদ দৌড়ে উপরতলায় নিজের রুমে গিয়ে তারাবিহর জন্যে প্রস্তুত হলো। গোসল করে নিজের সবচেয়ে ভাল জোব্বাটি গায়ে জড়ালো। আনন্দ আর উত্তেজনার আতিশয্যে সে এত বেশী পরিমাণ আতর মেখে ফেলেছিলো যে নীচতলায় থাকা তার মাও সে আতরের সুবাস পাচ্ছিলেন!

"আহমাদ! আর বেশী আতর মাখলে তুমি একটি চলন্ত আতরের দোকানে পরিণত হবে। জলদি নিচে আসো, খাবার তৈরি" – আহমাদের মা হাঁক ছাড়লেন। মায়ের এমন ডাক শুনে আহমাদ ঝটপট রেডি হয়ে নিল। তার চেহারায় অন্যরকম এক

দীপ্তি খেলা করছিল। আসলে আহমাদের সম্পূর্ণ পরিবারই রামাদানের জন্যে আহমাদের আনন্দ আর উচ্ছ্বাস দেখে খুব গর্বিত ও খুশী ছিল।

দুই.

[কিছু দিন পর]

আজ রামাদান মাসের সপ্তম দিন। রামাদান শুরু হওয়ার পর একটা সপ্তাহ পার হয়ে গেল। অথচ আহমাদের কেন যেন মনে হচ্ছে যে কিছু একটা ঠিকভাবে হচ্ছে না। সে মাঝেমাঝে সাহরির সময় উঠতে পারছে না, ফজরের সময় প্রায়ই অতিরিক্ত ঘুম ঘুমোচ্ছে। আর কাজের চাপ তো এত বেশী বেড়ে গেছে যে কোন কোন রাতে তারাবিহ পড়ারই সময় হচ্ছে না। যাই হোক, আহমাদ কিন্তু এ বছরের রামাদানেও অনেক ইফতার পার্টিতে অংশ নিয়েছে। সেসব ইফতার পার্টির খাবারগুলি এতই চমৎকার যে প্রায় প্রতি ইফতারেই অতিরিক্ত পরিমাণে খাওয়া হয়ে যায়। এমন ভূড়িভোজনের পর দুই রাকাত তারাবিহর নামাজ পড়াটাও অনেক কষ্টকর হয়ে পড়ে।

"আমার সমস্যাটা কী", বিরক্ত হয়ে আহমাদ নিজেকে প্রশ্ন করল। "ঠিক কী যেন আমি হারিয়ে ফেলেছি? আমি কেন আর শুরুর দিনগুলির মত রামাদানের তীব্র অনুভূতিটা বোধ করছি না?" – আহমাদ আপনমনেই এসব প্রশ্নের উত্তর খুঁজে। সে বুঝতে পারছিল রামাদান নিয়ে তার পরিকল্পনাগুলো কাজ করছে না, সবকিছু কেমন জানি নিম্নগামী হয়ে যাচ্ছে।

তিন.

আরও এক সপ্তাহ পরের ঘটনা। এখন পনেরো-ই রামাদান। আহমাদ কোনমতে কোরআনের দশম জুয (পারা) তিলাওয়াত করে শেষ করেছে। সে প্রতিজ্ঞা করল যে সপ্তাহান্তে সে সবকিছু ঠিকঠাক করে ফেলবে। আসলে কাজের চাপ অনেক বেশী থাকার কারণেই সে এত অমনোযোগী হয়ে পড়েছে - এ কথা বলে সে নিজেকে সান্ত্বনা দিলো। উইকএন্ড থেকে দুনিয়াবী ব্যস্ততা কমিয়ে সে ইবাদাতে আত্মনিয়োগ করবে - নিজের সাথে এরূপ প্রতিজ্ঞা করে নিল আহমাদ।

চার.

[আরো কিছুদিন পর]

রামাদান প্রায় শেষ হয়ে যাচ্ছে। আর অল্প কিছুদিন বাকি আছে। কিন্তু আহমাদের খুব মন খারাপ। এই রামাদানও সে প্রোডাক্টিভভাবে কাটাতে পারে নি। রোযা রাখা যেন তার জন্য দিন দিন কষ্টকর হয়ে যাচ্ছে। নিজের কাজেও মন বসছে না। আহমাদের খুব খারাপ লাগছিল।

"এই রামাদানও আগের রামাদানগুলোর মতই হবে" - বিষণ্ন মনে ভাবল সে।

রামাদানের শেষ দিনগুলোতে আহমাদ যেন নিজেকে টেনেহিঁচড়ে নিয়ে গেল। ইফতার, তারাবিহ, সাহরি... গৎবাঁধা সেই একই রুটিন থেকে সে কোনমতেই বেরিয়ে আসতে পারছিল না। এভাবে হঠাৎ একদিন সে কিছু বুঝে উঠার আগেই রামাদান শেষ হয়ে গেল।

বরকতময় মাস রামাদান শেষ হয়ে গেল! আহমাদ এবারও রামাদানের সর্বোচ্চ ফায়দা নিতে পারল না।

রামাদান শেষ; কিন্তু আহমাদ রামাদানের শেষে নিজের মধ্যে যে পরিবর্তন, যে আধ্যাত্মিক অনুভূতি, যে ইবাদাতের মিষ্টতার স্বাদ বোধ করবে বলে প্রতিজ্ঞা করেছিল; তা সে অনুভব করতে পারল না।

রামাদান শেষে আহমাদ তাই আবারও আগের বছরগুলোর মতই আক্ষেপ আর অপরাধবোধের অনুশোচনায় পুড়ছে। সে ভীষণ কষ্ট পাচ্ছে। চিৎকার করে নিজের সাথে প্রতিজ্ঞা করছে - যদি সে আগামী রামাদান পায়, তবে সে তা আরেকটি আক্ষেপের রামাদান হতে দিবে না। সেই রামাদানে সে নিজেকে শুধরে ফেলবে।

পাঁচ.

উপরের গল্পটা কাল্পনিক। কিন্তু এরকম ঘটনা আমাদের অনেকের সাথেই ঘটে থাকে। আমরা প্রতিবছর রামাদান শুরু করি অনেক প্রত্যাশা নিয়ে। রামাদান নিয়ে আমাদের অনেক স্বপ্ন থাকে। আমরা চাই বরকতময় এ মাসে সর্বাধিক আমল করে ঈমানের মিষ্টতা অনুভব করতে, আধ্যাত্মিকতার শিখরে পৌঁছাতে। কিন্তু আমাদের অনেকেই কিছুদিন পর হোঁচট খায়, খেই হারিয়ে ফেলে, হার মানে।

রামাদান শেষের দিকে চলে আসে আর তখন আমরা অপরাধবোধে ভুগি যে আমরা তো তেমন কিছুই করতে পারলাম না। রামাদান তো শেষ হয়ে যায় কিন্তু আমরা তেমন আমল করতে পারি না। আমরা অনুশোচনা বোধ করি। তখন আবার সেই আগেরবারের মত পূর্ণ সঙ্কল্প নিয়ে নিজেকে শুধাই,

"পরের বছরের রামাদানে আমি আরও বেশি বেশি আমল করব!"

কিন্তু দুঃখজনকভাবে পরেরবারও একই কাজের পুনরাবৃত্তি করি। তার পরের বছরও সেই একই কাহিনী ঘটে। এমনকি পাঁচ, দশ কিংবা পনেরো বছর চলে যায়, কিন্তু আমাদের রামাদান আর প্রোডাক্টিভ হয় না।

আমাদের অনেকেরই রামাদান আসলে সাহরিতে জাগতে সমস্যা হয়, কুরআনের জন্য সময় বের করা হয়ে ওঠে না, ওজন বেড়ে যায়, মেজাজ খিটখিটে হয়ে যায়, কাজে মন বসে না।

আইনস্টাইনের এ ব্যাপারে বেশ চমৎকার একটি উক্তি রয়েছে। আইনস্টাইন বলেন, "পাগলামি হল একই কাজ বারবার করে ভিন্ন ফল আশা করা।"

ভেবে দেখুন! প্রতি বছর একই পদ্ধতি প্রয়োগ করে আপনি কীভাবে উন্নতির আশা করতে পারেন?

সময় এসেছে পরিবর্তনের। শুধুমাত্র সুন্দর লক্ষ্য থাকলেই কাজ হবে না, এর পাশাপাশি আপনার জ্ঞান ও দক্ষতার উপর ভিত্তি করে স্মার্ট প্রচেষ্টার দরকার। প্রতি বছর আপনি যে রামাদান চ্যালেঞ্জের মুখোমুখি হন তা সামাল দেয়ার জন্য আপনার দেহ, মন, আত্মাকে বোঝা প্রয়োজন।

শেষ করব একটি প্রশ্ন দিয়ে।

একজন মানুষের প্রত্যাশিত আয়ুস্কালের মধ্যে একজন মুসলিম সর্বোচ্চ কয়টি রামাদান পেতে পারে?

চল্লিশটি রামাদান?

ষাটটি রামাদান?

খুব একটা বেশী না, তাই না?

আমরা যদি এই অল্প কিছু রামাদানের সর্বোত্তম ব্যবহার নিশ্চিত না করতে পারি,

তাহলে শেষ বিচারের দিনে আমরা আল্লাহ (সুবহানাহু ওয়া তাআলার) সামনে দাঁড়াব কিভাবে? শেষ বিচারের সেই দিনে আমাদের এক শস্যদানা পরিমাণ আমলও অতি প্রয়োজনীয় হবে। চিন্তা করে দেখার বিষয়।

তাই রামাদান মাস আসার আগেই চলুন প্রোডাক্টিভ রামাদান পালনের প্রস্তুতি গ্রহণ করি। আসুন, পরিকল্পনা করে ফেলি কীভাবে এই মাসকে আরো প্রোডাক্টিভভাবে কাজে লাগানো যায়। এই লক্ষ্যপানে পৌঁছাতে যেসব বাঁধা বা চ্যালেঞ্জ আসবে তা মোকাবেলা করার উপায়ও আগে থেকেই প্রস্তুত রাখতে হবে।

রামাদানের প্রস্তুতি

যেকোন প্রচেষ্টায় সফলতার জন্য প্রায়ই লোকজনকে বারবার আওড়ে যাওয়া কিছু উপদেশ দেওয়া হয়ে থাকে। হোক সেটা ধর্মীয় কিংবা অন্য কোন পথের প্রচেষ্টা, উপদেশগুলো একই থাকে। এরকমই একটা উপদেশ হল আগেভাগে প্রস্তুতি গ্রহণ করা।

মুসাফির তার যাত্রার জন্য প্রস্তুত হয়, ছাত্রছাত্রীরা তাদের পরীক্ষার জন্য প্রস্তুতি গ্রহণ করে। কাজের চাহিদা মেটাতে চাকরিজীবিরাও লাগাতার নানা প্রফেশনাল কোর্স করে থাকেন। অর্থাৎ, কোন কাজে সফল হওয়ার জন্য ভাল প্রস্তুতির প্রয়োজনীয়তা অনস্বীকার্য।

রামাদান মাস যেন আমাদের দরজায় কড়া নাড়ছে। এইতো অল্প কিছুদিন পরেই রামাদান। এক্ষেত্রেও অতি অবশ্যই সেই মূলনীতির কোন ব্যতিক্রম হবে না, যেখানে বলা হচ্ছে যে, "প্রস্তুতিই হচ্ছে সাফল্যের চাবিকাঠি।"

প্রতি বছরই রামাদানকে ঘিরে নেওয়া হয় হরেক রকমের প্রস্তুতি। এর মধ্য থেকে তিনটার কথা বলা যায়:

- ☑ রামাদানকে ঘিরে আল্লাহ্ আযযা ওয়া জাল্লার প্রস্তুতি।
- ☑ দুনিয়াদারদের রামাদানকেন্দ্রিক প্রস্তুতি।
- ☑ ঈমানদারদের রামাদান প্রস্তুতি।

রামাদানকে ঘিরে আল্লাহ্ আযযা ওয়া জাল্লার প্রস্তুতি

পাঁচটি উপায়ে আল্লাহ্ সুবহানাহু ওয়া তাআলা আমাদের জন্য রামাদানকে প্রস্তুত করেন। আল্লাহ্ সুবহানাহু ওয়া তাআলা ইসলামের এই মাসটাকে এতো বেশি পুরস্কার আর সুযোগ দিয়ে ভরিয়ে রেখেছেন যে আর কোন মাসকে তেমনটা রাখেন নি।

এক.

আল্লাহ এটিকে করেছেন সামান্য কয়েক দিনের ব্যাপার। আল্লাহ সুবহানাহু ওয়া তাআলা বলেন,

أَيَّامًا مَّعْدُودَاتٍ

> *"সীমিত কয়েকটা দিন মাত্র।"* [১]

এটা আল্লাহ্ আযযা ওয়া জাল্লার পক্ষ থেকে আমাদের উপর অসীম, অপার অনুগ্রহ যে মাত্র কয়েকটি 'লিমিটেড' দিনের মধ্যেই তিনি আমাদেরকে 'আনলিমিটেড', অফুরন্ত পুরস্কার দিতে চান।

দুই.

ইনসানের সবচেয়ে ভয়ংকর শত্রু শয়তানকে এসময় রাখা হয় বন্দীদশায়। রামাদানে শয়তান শিকলবদ্ধ থাকে। রামাদানের একেবারে প্রথম দিন থেকে নিয়ে শেষ দিনটি পর্যন্ত চলে তার এই বন্দীত্ব; যাতে করে বছরের অন্য যেকোন সময়ের চেয়ে এই সময়টাকে, ইবাদতের এই মৌসুমকে করে দেওয়া যায় ঈমানদারদের অন্তরের জন্য সহজতর আর হালকা।

রাসূলুল্লাহ ﷺ বলেন— "যখন রামাদানের প্রথম রাতটি আসে, তখন শয়তান এবং বিদ্রোহী জ্বিনদেরকে শিকলবন্দী করে ফেলা হয়।" [২]

তিন.

একই হাদিসে রাসূলুল্লাহ ﷺ বলেন, "...... আর জাহান্নামের দরজাগুলো বন্ধ করে দেওয়া হয় এবং একটা দরজাও খোলা থাকে না। ওদিকে জান্নাতের সবগুলো দরজা খুলে দেওয়া হয় আর একটা দরজাও বন্ধ অবস্থায় পড়ে থাকে না।" [৩]

চার.

এই অসাধারণ মাসটির প্রত্যেক রাতে আল্লাহ্ জাল্লা জালালুহু মুক্ত করে দেন

[১] সূরা বাকারাহ, আয়াত-ক্রম: ১৮৪
[২] তিরমিযি, হাদিস-ক্রম : ৬৮২
[৩] তিরমিযি, হাদিস-ক্রম : ৬৮২

এমন অসংখ্য বনী আদমকে, জাহান্নামকেই যাদের জন্য জন্য ঠিক করে দেওয়া হয়েছিল ঠিকানা হিসেবে।

রাসূলুল্লাহ ﷺ বলেন, "আল্লাহ এ মাসের প্রতি রাতে অনেক লোককে জাহান্নাম থেকে মুক্তি দান করেন।" [১]

পাঁচ.

আল্লাহ এই মাসে এমন ভরপুর একটা রাত রেখেছেন যে রাত আল্লাহর দাসত্বে কাটিয়ে দেওয়াটা হাজার মাস আল্লাহর দাসত্ব করার চেয়েও বেশি। হাজার মাস মানে হল তিরাশি বছর চার মাস প্রায়। কিন্তু সেই রাতটায় আমাদের জন্য অপেক্ষা করছে "হাজারটা মাসের চেয়েও বেশি" পুরস্কারের হাতছানি!

রাসূলুল্লাহ ﷺ বলেন, "রামাদানে এমন একটি রাত রয়েছে, যে রাত হাজার মাসের চেয়েও উত্তম এবং যে এই রাতের ফযিলত থেকে বঞ্চিত হল সে যেন সবকিছু থেকেই বঞ্চিত হল।" [২]

এটা হল আল্লাহ রাব্বুল আলামীনের অসংখ্য প্রস্তুতির মধ্যে হাতেগোণা কয়েকটা মাত্র। কেন আল্লাহর এই বিরাট প্রস্তুতি? কারণ যারা চায় জান্নাতের উচ্চ শিখরে পৌঁছাতে, যারা চায় এর সুবিশাল বাগানগুলোতে ঘুরে বেড়াতে, যারা চায় জান্নাতের সবচেয়ে মূল্যবান উপহারগুলো পেতে এবং যারা চায় তাঁদের রব আল্লাহর কাছে, একেবারে কাছে একটা ঘরের মালিক হতে, সেই তাদের জন্য আল্লাহ আযযা ওয়া জাল্লা এই মাসকে বানাতে চান একটা "পারফেক্ট ওপেনিং", এক শুভ সূচনা।

দুনিয়াদারদের রামাদানকেন্দ্রিক প্রস্তুতি

আমাদের মধ্যে এমন অনেকে আছে যারা ইহসানের বদলা ইহসান দিয়ে দিতে চায় না। এরাই হচ্ছে দুনিয়াদার লোকজন, যারা দুনিয়াতেই ঘরবাড়ি বানানোকে তাদের জীবনের মুখ্য উদ্দেশ্য বানিয়ে নিয়েছে। তারা কিভাবে রামাদানের জন্য প্রস্তুত হয়? এমন

[১] তিরমিযি, হাদিস-ক্রম : ৬৮৯
[২] ইবনু মাজাহ, হাদিস-ক্রম : ১৬৪৪

এক ভাবে তারা তাদের প্রস্তুতি সম্পন্ন করে, যার মাধ্যমে রামাদানের উপহারের পুরোটুকু না হলেও অধিকাংশই তারা স্রেফ হারিয়ে বসে।

দুনিয়াদার লোকেরাও রামাদানের প্রস্তুতি নেয় পাঁচভাবে :

এক.

এদের দৃষ্টি নিবদ্ধ থাকে ফ্রিজের ভেতর খাবার স্তুপ করে রাখার মধ্যে। যেন তারা "মান্থ অব ফাস্টিং" - "সাওমের মাস" পালনের পরিবর্তে "মান্থ অব ফিস্টিং" - "ভোজনের মাস" উদযাপন করতে যাচ্ছে। আমরা কাফিরদের বলে থাকি এই মাস আমাদের ডায়েট ঠিক রাখতে, পরিমিত খাবার দাবার গ্রহণ করতে আর আল্লাহ আমাদের যা দিয়েছেন তার প্রতি কৃতজ্ঞ থাকতেও সাহায্য করে। আর যখন এই কথাগুলো সত্য, তখন আমাদের খাবারের জন্য বেহিসাব প্রস্তুতি, যার ফল দাঁড়ায় ধারাবাহিক ওজন বৃদ্ধি আর খাবারের ভয়াবহ অপচয়, আমাদের কথার সাথে এগুলো পুরোপুরি সাংঘর্ষিক হয়ে যায়।

এছাড়াও আমাদের অতিরিক্ত চাহিদা আমাদের স্ত্রীদের সময়কে নষ্ট করে ফেলে। বেশিরভাগ ক্ষেত্রেই তারা অন্তহীন সময় ধরে নানা পদের খাবার তৈরিতে তাদের সময় ব্যয় করেন, যখন কিনা তাদের উচিত ছিল প্রভুর ইবাদাতে বেশি সময় ব্যয় করা। খেয়াল করে দেখুন রামাদানে আপনি কিভাবে খানাপিনা করেন।

রাসূলুল্লাহ ﷺ বলেন, "দুনিয়াতে যাদের পেটগুলো পরিপূর্ণ থাকবে কিয়ামতের দিনে তারা সবচেয়ে বেশি ক্ষুধার্ত থাকবে।" [১]

এই হাদীস শোনার পর এর বর্ণনাকারী আবু যুহাইফা রাদিয়াল্লাহু আনহু তাঁর ইন্তিকালের দিন পর্যন্ত আর কখনো পেট ভরে খাওয়া দাওয়া করেন নি। [২]

ইমাম আহমাদ রাহিমাহুল্লাহকে জিজ্ঞেস করা হয়েছিল, "পেট মোটা কোন মানুষের কি অন্তর নরম হতে পারে?" ইমাম আহমাদ জবাব দিয়েছিলেন, "আমি এটা বিশ্বাস করি না।"

[১] আল জামিউস সাগির, হাদিস-ক্রম : ২২১১
[২] আল মুজামুল আউসাত লিত তাবারানি, হাদিস-ক্রম : ৮/৩৭৮

দুই.

রামাদান যত ঘনিয়ে আসে দুনিয়াদারদের চেহারায় নাখুশি আর বিরক্তির চিহ্নগুলো স্পষ্ট হয়ে ওঠে। তাদের মুখের হাবভাব আর কথাবার্তা থেকেই এটা স্পষ্ট হয়ে যায়।

আল্লাহ্ আমাদের সবাইকেই খুব ভালো করে জানেন। রামাদানে এমন কিছু মানুষ সিয়াম পালন করে যাদের সিয়াম পালনের একমাত্র কারণ হল তাদের আশেপাশের লোকজনের সিয়াম পালন করা। তারা অধীর হয়ে অপেক্ষা করে যে কখন রামাদান মাস শেষ হবে। এ ধরণের লোকেরা এই ভয় করে না যে কিয়ামতের দিন আল্লাহ্ তাকে বলবেন: "তোমার উপবাস থাকার কোন দরকার আমার নেই! তুমি আমার ইবাদাতকে ঘৃণা করতে এবং তাই আজকের দিনে আমার সাথে তোমার কোন সম্পর্ক নেই।"

এই যে রামাদানের প্রতি এই বিতৃষ্ণা অথবা ইসলামের যেকোন বিষয়ের প্রতিই ঘৃণা, এসব একজন মানুষের আখিরাতকে হুমকির মুখে ফেলে দেয়। আল্লাহ্ এই ধরণের লোকদের সম্পর্কে বলছেন:

> *"এটা এজন্যে যে, আল্লাহ যা নাযিল করেছেন তারা তা অপছন্দ করেছে। কাজেই তিনি তাদের আমলসমূহ নিষ্ফল করে দিয়েছেন।"* [১]

তিন.

রামাদানের জন্য প্রস্তুত হতে গিয়ে তারা অধীনস্তদের কর্মঘণ্টাকে নিয়ন্ত্রণ করে। এটা এজন্য করে না যাতে করে তাদের অধীনস্তরা ইবাদাত আর কুরআন তিলাওয়াতের জন্য সময় পায়। এই কাজটা তারা করে সাওম পালনের সময় তাদের ঘুমানোর সুযোগকে সর্বোচ্চ পরিমাণে বাড়িয়ে তোলার জন্য।

চার.

আগে থেকেই তারা ঠিক করে রাখে যে না খেয়ে থাকার সময়টুকু তারা কোন কোন টিভি সিরিজ দেখে কাটাবে। রামাদানের জন্য ব্যতিক্রম হিসেবে তারা

[১] সূরা মুহাম্মাদ, আয়াত-ক্রম : ৯

নব্বই মিনিটের ফুটবল ম্যাচ পুরোটুকুই দেখে, শুধু হাইলাইটস দেখে সন্তুষ্ট থাকে না। তাদের কাছে সময় নষ্ট করাটাই সবচেয়ে জরুরি। এরচেয়েও খারাপ কাজ করে সেই মানুষগুলো যারা ইফতারের পরে এমন লোকদের সাথে মেশে বা এমন জায়গায় যায় যাদের সাথে থাকলে বা যেসব জায়গায় গেলে আল্লাহর অবাধ্যতা হয় আর এর মাধ্যমে সাওম পালনের মাধ্যমে যেটুকু সাওয়াব তারা অর্জন করেছিল, সেটুকুও একেবারে খুইয়ে বসে।

পাঁচ.

দুনিয়াদার লোকেরা এমন সব মসজিদ খুঁজে নেয় যেগুলোতে সবচেয়ে সংক্ষিপ্তাকারে তারাবীহর সালাত আদায় করা হয়। তাদের এমন করার কারণ এজন্য না যে পরেরদিন তাদেরকে সকাল সকাল উঠে কাজে যেতে হবে, বরং সালাত তাদের কাছে বোঝার মত মনে হয়। এটা বিস্ময়কর কিছু নয়, কারণ স্বয়ং আল্লাহ্ সুবহানাহু ওয়া তাআলাই বলেছেন,

> *"আর নিশ্চয় বিনয়ীরা ছাড়া তা অন্যদের উপর কঠিন।"* [১]

এভাবেই দুনিয়াদাররা রামাদানের জন্য প্রস্তুতি নেয়। সুবহানাল্লাহ, আল্লাহ্ কীভাবে তাদের সাথে আচরণ করেন আর তারা কীভাবে আল্লাহর সাথে আচরণ করে, এই দুইয়ের মধ্যে তুলনা করে দেখুন। আল্লাহ্ তাদের ডাকেন আর তারা সেই ডাক থেকে পালিয়ে যায়। আল্লাহ্ একটার পর একটা সুযোগের দরজা তাদের জন্য উন্মুক্ত করে দেন আর তারা সেটাকে দড়াম করে বন্ধ করে দেয়। তারা তাদের রবের সাথে এমন আচরণ করে যেন আল্লাহর তাদেরকে দরকার আর তাদের আল্লাহকে কোন দরকার নেই। নাউযুবিল্লাহি মিন যালিক।

ঈমানদারদের রামাদান প্রস্তুতি

ঈমানদারদের রামাদান প্রস্তুতি একেবারেই আলাদা। তাদের তো স্লোগান হয়, "ও রামাদান! জলদি চলে এসো তুমি, আমাদের গুনাহগুলো তো বড় বেশি ভারী আর অন্তরগুলো তো বড়োই

[১] সূরা বাকারাহ, আয়াত-ক্রম : ৪৫

দুর্বল!" যেহেতু তারা জীবনকে আখিরাতের লেন্স দিয়ে দেখে, তাই তাদের প্রস্তুতি হয় উপরের লোকগুলো থেকে পুরো বিপরীত মেরুর। তাহলে কিভাবে তারা প্রস্তুতি নেয়?

আখিরাত পিয়াসী বান্দারা রামাদানের প্রস্তুতি নেয় পাঁচভাবে:

এক.

তারা আল্লাহর কাছে আবেগময় দুআ করে যাতে করে আল্লাহ তাদেরকে আরো একটি রামাদানের সাক্ষী হিসেবে কবুল করে নেন। এমন একটি মাস যেটা অসম্ভব প্রয়োজনীয় সুযোগ আর মিস না করার মত অসংখ্য পুরস্কারে ভরপুর।

মু'আল্লা ইবনুল ফাদ্বল বলেন, "তারা রামাদানের ছয় মাস আগে থেকেই দুআ করতেন যাতে করে আল্লাহ তাদের রামাদানে পৌঁছে দেন, এই মাসের সাক্ষী বানান।"

ইয়াহইয়া ইবনু আবি কাসীর তার দুআয় আরো বলতেন, "ও আল্লাহ! আমাকে রামাদানের কাছে পৌঁছিয়ে দিন আর রামাদানকে আমার কাছে পৌঁছিয়ে দিন। আর আমার কাছ থেকে এটাকে কবুল করে গ্রহণ করে নিন।" [১]

দুই.

তারা আগে থেকেই নিখুঁত নিয়ত নিয়ে প্রস্তুত হয়ে যায়। রামাদানের প্রতিটা দিনে তারা সতেজ হয়ে উঠে। এই উপলব্ধি তাদের থাকে যে নিয়তের নির্দিষ্ট ধাঁচের সঙ্গেই গুনাহর মাগফিরাত সরাসরি সম্পর্কিত থাকে। রামাদানে এমন তিনটা সুযোগ থাকে যার মাধ্যমে নিজের গুনাহর বোঝা সম্পূর্ণরূপে শূন্য হয়ে যায়। কিন্তু এজন্য অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ একটি শর্ত আছে, যেটা তিনটা বর্ণনায় পরিষ্কারভাবে উঠে এসেছে।

প্রথম সুযোগের ক্ষেত্রে রাসূলুল্লাহ ﷺ বলেন, "যে ব্যক্তি রামাদানের পুরো মাসে ঈমান নিয়ে ও পুরষ্কারের আশায় সিয়াম পালন করবে, তার পূর্বের সমস্ত গুনাহ মাফ করে দেওয়া হবে।" [২]

দ্বিতীয় সুযোগের ক্ষেত্রে রাসূলুল্লাহ ﷺ বলেন, "যে ব্যক্তি রামাদানের রাতে

[১] লাতাইফুল মাআরিফ, পৃষ্ঠা, ১৪৮

[২] বুখারি, হাদিস-ক্রম : ৩৮, মুসলিম, হাদিস-ক্রম : ৭৬০

ঈমান নিয়ে ও পুরষ্কারের আশায় সালাত আদায় করবে, তার পূর্বের সমস্ত গুনাহ মাফ করে দেওয়া হবে।" [১]

তৃতীয় সুযোগের ক্ষেত্রে রাসূলুল্লাহ ﷺ বলেন, "যে ব্যক্তি লাইলাতুল ক্বদরে ঈমান নিয়ে ও পুরস্কারের আশায় সালাত আদায় করবে, তার পূর্বের সমস্ত গুনাহ মাফ করে দেওয়া হবে।" [২]

এই তিনটা সুযোগই নিয়তের সাথে সম্পৃক্ত। এভাবেই এই ক্যাটাগরির লোকেরা আল্লাহকে আগ্রহভরে দেখিয়ে দেয় যে রামাদানকে পেয়ে তারা খুশি, দুঃখিত নয়। তারা সিয়াম পালন করেছে পুরস্কার পাবার তীব্র ইচ্ছায়, এজন্য না যে অন্যরা রাখছে, তাই তারাও রাখছে। এই নিয়তকে তারা প্রতিদিনই নবায়ন করে নেয়।

তিন.

আখিরাতপ্রেমী ঈমানদার বান্দারা রামাদানের প্রস্তুতিস্বরূপ রামাদান মাস আসার আগে থেকেই কুরআনের সাথে সম্পর্ক গড়ে তোলে। একইসাথে রামাদানের আগেই তারা শুরু করে সাওম আর রাতের ইবাদত। আগেভাগে ওয়ার্ম আপ না করে কোন অ্যাথলেটই প্রতিযোগিতায় অংশ নেয় না, কোন বক্সারও আগে থেকে ট্রেনিং এর প্রতি আন্তরিক না হয়ে বারো রাউন্ড দীর্ঘ লড়াইয়ে জেতার স্বপ্নও দেখতে পারে না। একইভাবে আখিরাত পিয়াসী মানুষগুলো রামাদানের জন্য ওয়ার্ম আপ সেরে নেয় আগেভাগেই যাতে করে তারা আসামাত্রই দৌড়ুতে পারে।

আমাদের কেউ কেউ ধরে নেয়, রামাদান এলেই ঈমানের দশা রাতারাতি একবারে এক রাতের মধ্যেই পাল্টে যাবে। এ যেন একটা বাটন, চাপলেই কাজ হয়ে যায়। অনেকেরই রামাদানের প্রথম কয়েকদিনে খুব উৎসাহ উদ্দীপনা থাকে, কিন্তু এক সপ্তাহ বা তার পরেই দেখা যায় উদ্দীপনার জোয়ারে ভাটা পড়ে যায়। বেশিরভাগ সময়েই এটা হয় যথাযথ প্রস্তুতি না থাকার কারণে। এজন্যই ঈমানদাররা সময় থাকতেই প্রস্তুত হয়।

[১] বুখারি, হাদিস-ক্রম : ৩৭, মুসলিম, হাদিস-ক্রম : ৭৫৯

[২] বুখারি, হাদিস-ক্রম : ৩৫; মুসলিম, হাদিস-ক্রম : ৭৬০; তিরমিযি, হাদিস-ক্রম :৭৮৩; আবু দাউদ, হাদিস-ক্রম : ১৩৭২; নাসায়ি, হাদিস-ক্রম : ২২০২; মুসনাদু আহমাদ, হাদিস-ক্রম : ৯২৮৯

Contents

চার.

রামাদান আসার আগেই মুমিনরা তাদের এমন প্রত্যেকটি গুনাহর মূল্যায়ন করে ও সেগুলোর প্রতি মনোযোগ দেয় যেগুলো নিয়ে তারা নিজেদের সাথে সংগ্রামে লিপ্ত হয়ে আছে। তারা সেসব গুনাহের জন্য আল্লাহর কাছে তাওবাহ করে। এই সবকিছুই তারা রামাদান আসার আগেই সেরে নেয়। তারা সেইসব লোকদের মত আল্লাহর সাথে তামাশায় লিপ্ত হয় না যারা বলে রামাদান আসার আগে যত পারি গুনাহ করে নেওয়া যাক আর রামাদান এলে তখন না হয় সব ছেড়েছুড়ে ভালো হয়ে যাব। ঈমানদাররা রামাদানের আগে থেকেই গুনাহ ত্যাগ করতে শুরু করে দেয়।

মুমিনরা এরকম করে এজন্যই যে তারা দেখে প্রতি বছরই অসংখ্য মুসলিম রামাদান পায় কিন্তু সেই সময় তারা না পারে খুব বেশি তিলাওয়াত করতে, না পারে অতিরিক্ত সালাত পড়তে, আর না পারে সময়ের বিরাট ব্যবহার করতে। কিছুই তারা ঠিকঠাক করতে পারে না। ঠিক এই বইয়ে বর্ণিত প্রথম রূপক গল্পের মত। ফলে রামাদান শেষ হয়ে গেলেও রামাদান তাদের উপর খুব কমই প্রভাব ফেলতে পারে। কোন জিনিসটি তাদের এভাবে পেছনে ফেলে রাখলো? এটা হচ্ছে সেই গুনাহগুলো যা থেকে তারা রামাদানের আগেই বিরত হয়ে যায় নি।

গুনাহ হচ্ছে সেই আঘাতের মত যা একটা মানুষের ইবাদাতের স্বাদ উপভোগের সক্ষমতাকে ক্ষতবিক্ষত করে দেয়। আর যেহেতু রামাদান ইবাদাতের মাস, তাই ঈমানদার মানুষজন এই মাসে আল্লাহর কাছে যাবার মিষ্টতা থেকে বঞ্চিত হয়ে যাবার আশংকায় থাকেন সর্বদা।

উহাইব ইবনুল ওয়ারদকে জিজ্ঞেস করা হয়, "সবসময় গুনাহ করে এমন কেউ কি কখনো ইবাদাতের মিষ্টতা উপভোগ করতে পারে?"

তিনি জবাব দিলেন, "না। এমনকি যে গুনাহর ইচ্ছা করে, সেও নয়।"[১]

যেভাবে অসুস্থ শরীর খাবারের মজা বুঝতে অক্ষম হয়ে পড়ে, সেভাবেই অসুস্থ অন্তর গুনাহ করে ইবাদাতের স্বাদ উপভোগ করতে অক্ষম হয়ে পড়ে। একজন ব্যক্তি কোন হারাম কোন জিনিসের প্রতি তার কামনা নিয়ে দৃষ্টিপাত করার

[১] ফাতহুল বারী, ইবনু রজব, ১/৪৫

সাথে সাথে তার কুরআন তিলাওয়াতের মজা, কুরআন তিলাওয়াতের স্বাদ নষ্ট হয়ে যেতে পারে। একইভাবে একজন মানুষ হারাম যোগাযোগ, হারাম নিঃশ্বাস, হারাম কথোপকথন, হারাম অর্থনৈতিক লেনদেন এবং এমন আরো অনেক হারামে লিপ্ত হয়ে পড়তে পারে এবং এগুলোর কারণে তাৎক্ষণিকভাবে তার সালাত, দা'ওয়াহ, দুআ এবং আরো অনেক ইবাদাতের প্রতিই ভালোবাসা নষ্ট হয়ে যেতে পারে।

এরকম একজন মানুষ হয়তো এটা ভেবে অবাক হতে পারে যে সে এতো এতো গুনাহ করছে অথচ তা উপর আল্লাহর শাস্তি আপতিত হচ্ছে না। আল্লাহ তাকে শাস্তি দিচ্ছেন না। বাস্তবে সে যে সবদিক থেকেই নিকৃষ্ট শাস্তির মধ্যে রয়েছে, কিন্তু সে এটা দেখতে পারছে না, এটা সে বুঝে উঠতে পারে না। আল্লাহর কাছাকাছি হবার আর আখিরাতের জন্য কাজ করবার আনন্দকে তার কাছ থেকে ছিনিয়ে নেওয়া হয়েছে, এটা তার বুঝে আসে না। এটা কি শাস্তি হিসেবে কম কিছু?

ইমাম ইবনুল কায়্যিম রাহিমাহুল্লাহ বলেন, "অন্তর কঠিন হয়ে যাওয়া আর আল্লাহর থেকে দূরে যাওয়ার অনুভূতির চেয়ে কঠিন, নিকৃষ্ট কোন শাস্তি আর কিছুই হতে পারে না।" [১]

এজন্যই আখিরাতের আশায় থাকা মানুষেরা এইসব বাধাবিপত্তি অর্থাৎ গুনাহ দূর করার মাধ্যমেই রামাদানের জন্য প্রস্তুতি নেয় এবং সেটা করে রামাদান আসার আগে আগেই।

পাঁচ.

রামাদানের জন্য প্রস্তুত হতে তারা একটা সমন্বিত কর্ম পরিকল্পনা তৈরি করে। তারা এরকম টার্গেট রাখে না যে "আমি যতটুকু সম্ভব কুরআন তিলাওয়াত করবো"; বরং তারা নিয়ন্ত্রিত পরিকল্পনা গ্রহণ করে, জানে ঠিক কতোটুকু তারা রামাদান থেকে প্রত্যাশা করে।

পরবর্তী অধ্যায়গুলোতে আমরা রামাদানের লক্ষ্য পূরণে বিফল হওয়ার কারণ অনুসন্ধান করব ও সফলভাবে রামাদানের লক্ষ্য নির্ধারণ করার পদ্ধতি আলোচনা করব।

[১] আল ফাওয়াইদ, ইবনুল কায়্যিম, ৯৭

রামাদানে লক্ষ্য পূরণে ব্যর্থ হওয়ার ১০টি মূল কারণ

অনেকেই শত চেষ্টার পরেও রামাদান মাসে প্রোডাক্টিভ থাকতে পারেন না। কিন্তু কেন? এখানে দশটি সম্ভাব্য কারণ নিয়ে আলোচনা করা হল। রামাদান মাসে প্রোডাক্টিভ থাকতে চাইলে ব্যর্থতার সম্ভাব্য কারণগুলোও আগে থেকে জেনে নেয়া উচিত, যাতে একই ভুলের পুনরাবৃত্তি আমাদেরকে আর করতে না হয়।

১। অবাস্তব পরিকল্পনা

রামাদানে আমরা অনেক সময় নিজেদের সামর্থ্যের বাইরে পরিকল্পনা নিয়ে থাকি। এটা ঠিক যে, আমলের ব্যাপারে উচ্চাকাঙ্ক্ষা পোষণ খারাপ কিছু না। বরং ঈমান-আমলের উত্তরোত্তর উন্নতির জন্য উচ্চাকাঙ্ক্ষা পোষণের পাশাপাশি প্রতিনিয়ত চেষ্টা করে যেতে হবে। তবে আমাদের নিজেদের সামর্থ্যের ব্যাপারে বাস্তবসম্মত ধারণা রাখা অত্যন্ত জরুরী। এমন কোন পরিকল্পনা নেয়া উচিত নয় যা আমাদের মানসিক চাপ সৃষ্টি করবে। অবাস্তব লক্ষ্য নির্ধারণের পর যদি লক্ষ্য পূরণের পথে সামান্য পরিমাণও ঘাটতির সৃষ্টি হয় তবে আশাহত হয়ে যাওয়াটা খুবই স্বাভাবিক। তখন মাঝপথে এসে পুনঃপরিকল্পনা নেয়ার বদলে মনে হবেঃ 'এবার আর হবে না! থাক! দেখা যাবে পরের বছর।'

২। রামাদানে অনভ্যস্ততা

রামাদানের প্রথম কয়েকদিন আমাদের মধ্যে ব্যাপক পরিবর্তন পরিলক্ষিত হয়। রোজকার অভ্যাস না থাকা সত্ত্বেও আমরা প্রতিদিন ফজরের আগে ঘুম থেকে উঠি। অন্য সময় যেখানে কালে-ভদ্রে সুন্নাত আদায় করি সেখানে রামাদানে বিশ রাকাত তারাবিহ আদায় করি। রামাদান ছাড়া দিনের পর দিন কুরআন না ধরলেও রামাদানে প্রতিদিন দশ-বিশ পৃষ্ঠা করে তিলাওয়াত করা শুরু করি। প্রথম কয়েকদিন জোশের বশে করা হয়ে গেলেও আস্তে আস্তে এভাবে চালিয়ে

যাওয়া কঠিন লাগতে শুরু করে, গতি হারিয়ে ফেলি আমরা। তারপর আবার ফিরে যাই নিজেদের চিরাচরিত অভ্যাসে।

৩। দৃঢ়তার অভাব

রামাদানের মাঝামাঝি পৌঁছার পরই আমাদের সংকল্পের টালমাটাল দশা দৃশ্যমান হতে শুরু করে। ফজরের পর আর দশ পৃষ্ঠা করে তিলাওয়াত করা হয়ে ওঠে না; তারাবিহ্ পড়তে আলসেমি লাগতে শুরু করে; তাহাজ্জুদের পরিবর্তে কোনমতে ফজরের কিছু আগে উঠে সাহরিটা করা হয়। অতঃপর যখন আমাদের সবচেয়ে বেশি দৃঢ়তা প্রদর্শন জরুরী, তখনই আমরা ভেঙে পড়ি।

৪। জ্ঞানের অপর্যাপ্ততা

রামদানকে কাজে লাগানোর ব্যবহারিক জ্ঞানের অভাবও আমাদের ব্যর্থতার আরো একটি মূল কারণ। রামাদানের গুরুত্ব সম্পর্কে ধারণা না থাকা এবং এ মহিমান্বিত মাসকে সফল করার জন্য প্রয়োজনীয় মানসিক ও শারীরিক পূর্বপ্রস্তুতির অভাবে আমরা একটা সাফল্যমণ্ডিত রামাদান উপভোগ করতে ব্যর্থ হই।

৫। সামাজিক সমর্থনের অভাব

রামাদান অনেকটাই আমাদের ব্যক্তিগত লড়াই। কেউই পারতপক্ষে নিজের আত্মিক পরিবর্তন কিংবা রামাদানে করা আমলগুলো শেয়ার করতে চায় না। তাই তখন নিজেকে একা লড়তে হয়, নিজেই নিজের সাথে প্রতিযোগিতা চালিয়ে যেতে হয়।

৬। সময় ব্যবস্থাপনায় ব্যর্থতা

রামাদানের রুটিন অন্য সময় থেকে একটু আলাদা হওয়াই স্বাভাবিক। তাই কোন সময় কোন কাজটি করা হবে তা পূর্বেই চিন্তাভাবনা করে ঠিক করে রাখতে আমরা অনেকেই ব্যর্থ হই, যার ফলে আমাদের রামাদান অধিকাংশ ক্ষেত্রেই ব্যর্থতায় পর্যবসিত হয়।

৭। অনিয়মিত ঘুম ও অস্বাস্থ্যকর খাদ্যাভ্যাস

রামাদানে ব্যর্থতার অপর একটি কারণ হচ্ছে ঘুম এবং খাবার দাবার গ্রহণে

অনিয়ম। এর ফলে আমাদের শরীর দুর্বল হয়ে পড়ে এবং আমরা পরিকল্পনামত কাজ করতে ব্যর্থ হই।

৮। ফিটনেসের অভাব

রামাদানে পরিকল্পনা মাফিক কাজ করতে হলে ফিটনেস ঠিক রাখার গুরুত্বও নিতান্ত কম নয়।

৯। আত্মিক সংযম হারিয়ে ফেলা

রামাদানের মূল উদ্দেশ্যই হচ্ছে তাকওয়া অর্জন। আমরা ভুলে যাই স্বীয় নফসকে বাগে আনার এটাই মোক্ষম সময়। আর তাই মাঝপথেই আমরা গন্তব্যচ্যুত হয়ে পড়ি, ব্যর্থতায় ঢেকে যায় আরো একটি রামাদান।

১০। প্রশিক্ষণের অভাব

রামাদানের জন্য কেবল পরিকল্পনা গ্রহণই যথেষ্ট নয়, বরং প্রশিক্ষণ গ্রহণ জরুরী। রামাদানে নিজের সর্বোচ্চটুকু দিয়ে সাফল্য ছিনিয়ে নেয়াই বিশ্বাসীদের মূল লক্ষ্য। তাই এর জন্য সারা বছর ধরে প্রয়োজনীয় প্রশিক্ষণ নেয়া উচিত।

রামাদানের লক্ষ্য নির্ধারণ

রামাদান হচ্ছে এমন একটি মাস যা একজন মুসলিমের জীবনকে আমূল বদলে দেয়ার সামর্থ্য রাখে। অবশ্য তা হবে তখনই যখন আপনি রামাদান মাসকে রামাদানের মত করে কাটাতে পারবেন। আর তাই তো রামাদানের জন্য প্রস্তুতির পাশাপাশি এই মাসে আপনি কী কী আমল করবেন তার একটি লক্ষ্য নির্ধারণ করে ফেলা অত্যন্ত জরুরী। কারণ, আপনার সামনে যখন একটি সুনির্দিষ্ট লক্ষ্য থাকবে তখন তা পূরণের উদ্দেশ্যে আপনি মেহনত-মুজাহাদা করবেন এবং নিজেকে নিয়ে যেতে পারবেন অনন্য উচ্চতায়। গন্তব্য যখন স্পষ্ট থাকে তখন বন্ধুর পথের দুর্গম যাত্রাও অভিযাত্রী পাড়ি দিয়ে দেয় লক্ষ্যের পানে চেয়ে। আর লক্ষ্যহীন অভিযাত্রী একসময় হতাশ হয়ে খেই হারিয়ে ফেলে। তাই লক্ষ্য নির্ধারণ গুরুত্বপূর্ণ।

কেন লক্ষ্য নির্ধারণ করব?

আচ্ছা, রামাদানে লক্ষ্য নির্ধারণ করব না-ই বা কেন? রামাদানে যে এত এত সওয়াবের হাতছানি আমাদের সামনে তার কি হিসাব আছে?

নবীজি ﷺ বলেন, "যে ব্যক্তি আল্লাহর নৈকট্য লাভের উদ্দেশ্যে এই মাসে একটি নফল আমল করবে সে ওই ব্যক্তির সমান সওয়াব লাভ করবে যে অন্য মাসে একটি ফরজ আদায় করলো। আর যে ব্যক্তি এই মাসে একটি ফরজ আদায় করলো সে ওই ব্যক্তির সমান সওয়াব পাবে, যে অন্য মাসে সত্তরটি ফরজ আদায় করলো।" [১]

এখন চিন্তা করুন, রামাদানে সাধারণ একটি আমল করেও আপনি অন্য সময়ের আমলের চেয়ে সত্তর গুণ বেশি সওয়াব পেয়ে যাবেন। আর রোজা রাখার সওয়াব তো আল্লাহর কাছে সারপ্রাইজ হিসেবে রয়েছে, কারণ আল্লাহ্ রোজা রাখার পুরস্কার ঘোষণা না করে সারপ্রাইজ হিসেবে আমাদের জন্য লুকিয়ে রেখেছেন

[১] আত তারগিব ওয়াত তারহিব, ২/১১৫

যা আমরা পরকালে দেখতে পারব, ইনশাআল্লাহ।

হাদিসে কুদসিতে এসেছে, আল্লাহ্ পাক বলেন, "বান্দার সকল নেক আমলের সওয়াব দানের জন্য একটি নিয়ম বা স্কেল থাকে। প্রত্যেক নেক আমলের সওয়াব সেই অনুসারে দেয়া হয়। দশ গুণ থেকে সাতশ গুণ পর্যন্ত। কিন্তু রোযার বিষয়টি সাধারণ স্কেল ও নীতির ঊর্ধ্বে। বান্দা আমার জন্যই খাদ্য-পানীয় বিসর্জন দিয়েছে, কামক্রিয়া বর্জন করেছে, সুতরাং সরাসরি আমি নিজে তাকে বিশেষ আজর ও সওয়াব দান করবো।"[১]

উপরের হাদিসে কুদসি থেকে লক্ষ্যণীয়

- ☑ প্রত্যেক নেক আমলের সওয়াব দশ গুণ থেকে সাতশ গুণ পর্যন্ত হয়ে থাকে
- ☑ রোজার পুরস্কার আল্লাহ্ নিজে দিবেন

ইখলাস ও খুশুর উপর ভিত্তি করে আপনার ইবাদাতের সওয়াব সাতশ গুণ পর্যন্ত হয়ে যাওয়া অসম্ভব নয়। আর রামাদানে এই সম্ভাবনা আরো বেশি। কারণ, শয়তানকে এ মাসে শিকলবদ্ধ করে রাখা হয়। রাসূলুল্লাহ ﷺ বলেন, "যখন রমজান মাস আসে আসমানের দরজাগুলো খুলে দেওয়া হয় এবং জাহান্নামের দরজাগুলো বন্ধ করে দেওয়া হয়, আর শয়তানকে শৃঙ্খলিত করা হয়।"[২]

আরেকটি হাদিসে এসেছে, "জামাতের সঙ্গে নামাজ আদায়কারী একাকী নামাজ পড়া অপেক্ষা সাতাশ গুণ বেশি মর্যাদার অধিকারী।"[৩]

এখন রামাদানে তিন রাকাত মাগরিবের সালাত জামাতের সাথে পড়লে কয়গুণ সওয়াব হবে হিসাব করে দেখি। তিন রাকাত নামাজ জামাতে পড়লে তা একাকী নামাজ অপেক্ষা সাতাশ গুণ বেশি মর্যাদা পাবে। যেহেতু রামাদানের ফরয নামাজ তাই অন্য সময়ের ফরয নামাজ অপেক্ষা সত্তর গুণ বেশি সওয়াব নিয়ে আসবে। আর রামাদানে যেহেতু খুশু অর্জন করা অপেক্ষাকৃত সহজ, তাই সাতশত গুণ সওয়াব বোনাস পাওয়ার ব্যাপারটিও ভুলে যাবেন না।

[১] মুসলিম, হাদিস-ক্রম : ১১৫১
[২] বুখারি, হাদিস-ক্রম : ১৮৯৯; মুসলিম, হাদিস-ক্রম : ১০৭৯
[৩] বুখারি, হাদিস-ক্রম : ৬৪৫; মুসলিম, হাদিস-ক্রম : ৬৫০

তাহলে রামাদানে ৩ রাকাত নামাজ পড়ে আপনি পেতে পারেন = ৭০*৭০০*২৭ = ১৩,২৩,০০০! অর্থাৎ, তের লক্ষেরও অধিক পরিমাণ সওয়াব আপনি শুধুমাত্র রামাদানে ৩ রাকাত মাগরিবের নামাজ জামাতের সাথে পড়েই পেয়ে যেতে পারেন।

আর উদাহারণ দিতে চাচ্ছি না। আশা করি বুঝতে পেরেছেন, কেন রামাদানের জন্য লক্ষ্য নির্ধারণ করব। আল্লাহর রাসূলের সাহাবীগণ রামাদানের জন্য ছয় মাস প্রস্তুতি নিতেন আর রামাদানের পরের ছয় মাস এর সুফল ভোগ করতেন। তাদের সমগ্র বছরই থাকত রামাদানকেন্দ্রিক। আমাদেরও রামাদানের জন্য প্রাক-প্রস্তুতি নিয়ে রাখতে হবে।

"Three P"

শুধু রামাদানের লক্ষ্য নির্ধারণ করা যথেষ্ট নয়, সেই লক্ষ্য বাস্তবায়নের জন্য কাজে নেমে পড়তে হবে। যেকোন কাজেই সফল হতে হলে নিম্নে বর্ণিত ৩টি ধাপ অনুসরণ করে কাজটি করলে তাতে সফল হওয়ার সম্ভাবনা অনেক বেড়ে যাবে, আর তা রামাদান মাসের লক্ষ্যের ক্ষেত্রেও সত্য। প্রজেক্ট ম্যানেজমেন্টে এই বিধিকে 'Three P' বলে। তা হচ্ছে—

১। পরিকল্পনা (Planning); অর্থাৎ লক্ষ্যে পৌঁছানোর জন্য প্রয়োজনীয় নির্দেশনা ও পন্থা যা লিখিত আকারে থাকলে ভাল হয়।

২। প্রস্তুতি (Preparing); লক্ষ্য পূরণের জন্য প্রয়োজনীয় প্রস্তুতি গ্রহণ করা ও আবশ্যক জিনিসপত্র হাতের কাছে রাখা।

৩। অনুশীলন (Practicing); মূল প্রজেক্ট শুরু হওয়ার আগে পরিকল্পনা বাস্তবায়নের জন্য যে কাজগুলো করতে হবে তা করার অনুশীলন শুরু করে দেয়া। রাসূলুল্লাহ ﷺ শাবান মাসে যত নফল রোজা রাখতেন, তা অন্য মাসে সাধারণত রাখতেন না। তিনি সম্পূর্ণ শাবান মাসই রোজা রাখতেন।[১] আর শাবান মাস হচ্ছে রামাদানের আগের মাস। ব্যাপারটাকে ভারোত্তোলনের সাথে তুলনা করা যায়। মনে করুন, আপনি রজব আর শাবান মাস থেকে ভারোত্তোলন করা শুরু করলেন। যখন রামাদান মাস আসবে আপনার জন্য কাজটি সহজতর

[১] বুখারি, হাদিস-ক্রম : ১৯৬৯; মুসলিম, হাদিস-ক্রম : ১১৫৬

হয়ে যাবে, আপনার প্রোডাক্টিভিটি বেড়ে যাবে; আর শয়তান শেকলবদ্ধ থাকায় ভারের পরিমাণও কমবে বৈকি!

তাই প্রোডাক্টিভ রামাদান পালন করতে চাইলে আগেভাগে পরিকল্পনা, প্রস্তুতি ও অনুশীলন শুরু করে দিতে হবে।

রামাদানে কী লক্ষ্য নির্ধারণ করবেন?

শুধুমাত্র অল্প কিছুদিনের জন্য সাধু-সন্যাসী হওয়ার লক্ষ্য নির্ধারণ না করে এই রামাদানে এমন কিছু সুদূরপ্রসারী লক্ষ্য নির্ধারণ করুন যা আপনাকে সারাবছর ফায়দা দিবে। চেষ্টা করুন এমন কিছু ভাল অভ্যাস গড়ে তোলার যার দরুণ সারাবছরই লাভবান হওয়া যায়।

রামাদানের লক্ষ্য আসলে সবার একই রকম না হওয়া স্বাভাবিক। আমাদের প্রত্যেকের কাজ, দায়িত্ব ও সক্ষমতা ভিন্ন। সবকিছু বিবেচনা করে প্রত্যেকের স্বতন্ত্র লক্ষ্য হওয়াই অধিক বাস্তবসম্মত। তথাপি, নিচে একটি রূপরেখা প্রণয়ন করা হল যা রামাদানের লক্ষ্য নির্ধারণে পাঠকদের জন্য সহায়ক হবে।

নামাজ-কেন্দ্রিক লক্ষ্য

ফরজ

দিনে পাঁচবার অবশ্যই ফরজ নামাজ পড়বেন। এটি অত্যাবশ্যক। মিস দেয়ার প্রশ্নই আসে না। আপনি যদি ফরজ নামাজে নিয়মিত না হয়ে থাকেন, তাহলে এখনই সময় সেই অভ্যাস গড়ে তোলার।

সুন্নত

যত বেশি সম্ভব সুন্নত নামাজ পড়ুন। চেষ্টা করুন, প্রতিদিন অন্তত বারো রাকাত সুন্নতে মুয়াক্কাদা নামাজ (ফজরের ফরজ নামাজের আগে ২ রাকাত, যুহরের ফরজের আগে চার রাকাত, যুহরের ফরজের পর আরো ২ রাকাত, মাগরিবের ফরজের পর ২ রাকাত এবং ইশার ফরজের পর ২ রাকাত সুন্নত নামাজ) যেন পড়তে পারেন। কারণ, তা করলে জান্নাতে একটি প্রাসাদ পুরস্কার পাবেন।

ইশরাক/দোহা

ফজরের পর সূর্য উঠার কিছু পরে এই নফল নামাজের ওয়াক্ত শুরু হয়। এর অনেক ফযিলত রয়েছে। রামাদান মাস এই নামাজ নিয়মিত পড়ার অভ্যাস গঠন করার উপযুক্ত সময়।

তারাবিহ

তারাবিহর নামাজ বিনা রামাদান মাস কল্পনাও করা যায় না। অনেক সময় দেখা যায়, অনেকে ইশার ফরজ নামাজ পড়েন না, কিন্তু তারাবিহ পড়েন। এমনটি করা কাম্য নয়। ইশার ফরজের মর্যাদা তারাবিহর নামাজ থেকে অনেক বেশি। চেষ্টা করবেন, ইশার ফরজ এবং তারাবিহর সম্পূর্ণ নামাজ মনোযোগের সাথে মসজিদে গিয়ে আদায় করতে। তারাবিহতে যে মসজিদে ধীরে ধীরে কিরাত পড়ানো হয় সেই মসজিদে তারাবিহর নামাজ পড়বেন। তারাবিহতে কুরআনের স্বাদ নেয়ার চেষ্টা করবেন। ভাল হয় যদি তারাবিহর নামাজে যাওয়ার আগে ওইদিন কুরআনের যে অংশটুকু পড়ানো হবে, তার তিলাওয়াত বাসা থেকে শুনে ও তরজমা পড়ে যেতে পারেন। তাহলে নামাজে খুশু আরো বেশি পাওয়া যাবে।

বিতির

নবীজি ﷺ কখনো এই নামাজ ছাড়তেন না, এমনকি সফরে থাকলেও পড়ে নিতেন।[১] রামাদানে সাধারণত তারাবিহর নামাজ শেষ হলে ইমাম সাহেব জামাতের সাথে বিতির পড়ান। অনেকে অবশ্য শেষ রাতে পড়ার জন্য বিতির নামাজ রেখে দেন।

তাহাজ্জুদ

তাহাজ্জুদ বা রাতের নামাজ হল এমন এক শক্তিশালী নফল ইবাদাত যা করার তাউফিক শুধুমাত্র আল্লাহর প্রিয় বান্দাদেরই হয়ে থাকে। রামাদানের শেষ দশকে লাইলাতুল কদর পাওয়ার আশায় অনেকেই রাতে নফল তাহাজ্জুদ নামাজ আদায় করেন। আপনি সমগ্র মাস জুড়ে তাহাজ্জুদের নামাজ পড়তে পারেন। এতে

[১] যাদুল মাআদ, ১/৩১৩

বছরের বাকি সময়ও এই নামাজ পড়ার অভ্যাস চলে আসবে। আর তাহাজ্জুদের নামাজের তৃপ্তি একবার পেয়ে গেলে তা আপনি ছাড়তে চাইবেন না।

নফল

এছাড়াও যত বেশি সম্ভব নফল নামাজে নিজেকে নিয়োজিত রাখবেন।

চেষ্টা করবেন, ফরজ নামাজ মসজিদে গিয়ে জামাতের সাথে কাটানোর এবং মসজিদে বেশি সময় কাটানোর। রামাদানের শেষ দশদিন সুন্নত ইতিকাফ করার চেষ্টা করবেন।

কুরআন-কেন্দ্রিক লক্ষ্য

আরবি ভাষায় কুরআন তিলাওয়াত করুন

সেই ভাষায় কুরআন পড়ুন যেই ভাষায় তা নাজিল হয়েছে। আরবিতে কুরআন তিলাওয়াত করার অসংখ্য বরকত ও ফজিলত রয়েছে, যদিওবা আপনি অর্থ না বুঝেন। হতে পারে, কুরআন পড়তে পড়তে আরবি ভাষা শেখার প্রতিও আপনি উৎসাহ অনুভব করবেন!

নিজের ভাষায় কুরআনের অনুবাদ পড়ুন

আরেকটি গুরুত্বপূর্ণ জিনিস হল কুরআনের কথাগুলো অনুধাবন করা যাতে করে কুরআনের কথাগুলো আপনার হৃদয়ে আলোড়ন তুলে। আর সে জন্য যদি কুরআনের অনুবাদ পড়তে হয়, তবে আমি বলব সেদিকেও জোর দিবেন। এতে করে তারাবিহর নামাজেও কী তিলাওয়াত করা হচ্ছে তার কিছুটা আপনি বুঝতে পারবেন। তবে সবচেয়ে ভাল হবে যদি আপনি আরবি ভাষা শিখে ফেলেন। কারণ, একমাত্র তখনই আপনি কুরআনকে কুরআনের ভাষায় বুঝতে পারবেন।

তিলাওয়াত শুনুন

সবারই পছন্দের ক্বারি রয়েছে। (ক্বারি বলে যাদের কুরআন তিলাওয়াতে বিশেষ দক্ষতা রয়েছে) রামাদানে আপনি যত বেশি পারেন কুরআন তিলাওয়াত শুনার চেষ্টা করুন। আমি তো রামাদানে গাড়িতে করে অফিস যেতে যেতেই অন্তত তিলাওয়াত শুনার মাধ্যমে একবার কুরআন খতম দেয়ার চেষ্টা করি।

কুরআন মুখস্থ করুন এবং রিভিশন দিন

অনেকেই রামাদান ছাড়াও নিয়মিত কুরআনের কিছু না কিছু সূরা মুখস্থ করেন। তবে, রামাদান মাস হল কুরআন মুখস্থ করার সবচেয়ে উর্বর সময়। যত বেশি পারেন কিতাবুল্লাহর আয়াত মুখস্থ করুন এবং আগের মুখস্থ করা আয়াতগুলো পুনরায় ঝালিয়ে নিন। রামাদানে কুরআন নিয়ে যখন আপনার লক্ষ্য স্থির করবেন, তখন কুরআনের কিছু অংশ মুখস্থ করার জন্যেও স্থির করে রাখবেন।

অন্যান্য ইবাদাতকেন্দ্রিক লক্ষ্য

ইতিকাফ

রামাদানের শেষ দশদিন নবীজি ﷺ মসজিদে টানা ইতিকাফ করতেন।[১] সুন্নত ইতিকাফ এমন এক বিশেষ ইবাদাত যা শুধুমাত্র রামাদানেই করা হয়। তাই রামাদানে এই আমলটি করার সুযোগ গ্রহণ করুন। রামাদানের শেষ দশদিন মসজিদে অবস্থান করে ইতিকাফ করুন। এই শেষ দশদিনের মধ্যেই লুকিয়ে আছে হাজার রাত্রি অপেক্ষা উত্তম রাত্রি, লাইলাতুল ক্বাদর। রামাদানের শেষ দশদিন ইতিকাফ করলে অন্তত এতটুকু নিশ্চিত যে, লাইলাতুল ক্বাদর আপনার মিস হবে না, এমনকি আপনি যদি মসজিদের ভেতর ঘুমিয়েও থাকেন তবু আপনার আমলনামায় ইবাদাতের সওয়াব লিখিত হবে।

দুআ

সূরা বাকারা'র ১৮৩ নম্বর আয়াত থেকে আল্লাহ রামাদানের বিধান বর্ণনা করেছেন। লক্ষ্যণীয় ব্যাপার যে, রামাদান নিয়ে আলোচনার মাঝে হঠাৎ আল্লাহ এমন এক আয়াত বর্ণনা করলেন যা বিষয়বস্তুর সাথে সামঞ্জস্যপূর্ণ নয় বলে আপাতদৃষ্টে মনে হতে পারে।

আল্লাহ বলেন,

وَإِذَا سَأَلَكَ عِبَادِى عَنِّى فَإِنِّى قَرِيبٌ أُجِيبُ دَعْوَةَ
ٱلدَّاعِ إِذَا دَعَانِ فَلْيَسْتَجِيبُوا۟ لِى وَلْيُؤْمِنُوا۟ بِى لَعَلَّهُمْ

[১] বুখারি, হাদিস-ক্রম : ২০২৬; মুসলিম, হাদিস-ক্রম : ১১৭২

يَرْشُدُونَ ﴿١٨٦﴾

> *"আর আমার বান্দারা যখন তোমার কাছে জিজ্ঞেস করে আমার ব্যাপারে বস্তুতঃ আমি রয়েছি সন্নিকটে। যারা প্রার্থনা করে, তাদের প্রার্থনা কবুল করে নেই, যখন আমার কাছে প্রার্থনা করে। কাজেই আমার হুকুম মান্য করা এবং আমার প্রতি নিঃসংশয়ে বিশ্বাস করা তাদের একান্ত কর্তব্য। যাতে তারা সৎপথে আসতে পারে।"* [১]

এই আয়াতে দুআর কথা বলা হয়েছে। অথচ এই আয়াতের আগের ও পরের আয়াতে ধারাবাহিকভাবে রামাদান নিয়ে আলোচনা এসেছে। এ থেকে রামাদানের সাথে দুআর সম্পর্ক অনুধাবন করা যায়। রামাদান হল দুআর মাস, দুআ কবুলের মাস। এ মাসে দুআ কবুলের জন্য অনেক সুবর্ণ সময় রয়েছে। সাহরির সময়, শেষরাতে, ইফতারের সময়, ফরজ নামাজের আজান ও ইকামতের মধ্যবর্তী সময় দুআ কবুলের বিশেষ কিছু সময়। তাই রামাদানে নিয়মিত করবেন এমন কিছু মাসনূন দুআ শর্টলিস্ট করে নিন এবং নিয়মিত প্রতিদিন দুআ করুন। রামাদানে আপনি প্রতিদিন নূন্যতম কিছু সময় দুআ করার চেষ্টা করবেন। প্রিয় মাসনূন দুআগুলো মুখস্থ করে নেয়ার পরিকল্পনা করে নিতে পারেন। বর্তমানে অনেক ভাল ভাল দুআ সংকলনের নির্ভরযোগ্য বই বাজারে পাওয়া যায়। আপনি যেকোন একটি বই কিনে গুরুত্বপূর্ণ দুআগুলো দাগিয়ে রাখতে পারেন, অর্থসহ পড়তে পারেন এবং মুখস্থও করতে পারেন। মাসনূন দুআর অনুবাদ পড়া আমার অত্যন্ত প্রিয় একটি কাজ। নবীজির ﷺ দুআর ভাষা পড়লে আল্লাহর সাথে তাঁর সম্পর্কের গভীরতা অনুভব করা যায় ও ঈমান মজবুত হয়।

এছাড়া, আপনি আল্লাহর কাছে নিজের জন্য যেসব হালাল জিনিস চান তার লিস্ট বানিয়ে নিতে পারেন। প্রিয়জনদের জন্য যা যা দুআ করবেন তাও লিখে নিবেন। আমরা যখন দুআর জন্য হাত উঠাই, তখন মাঝপথে এসে খেই হারিয়ে ফেলি। অনেক কিছু চাওয়ার বাকি থাকে, কিন্তু কী দুআ করব তৎক্ষণাৎ মাথায় আসে না। একবার ইতিকাফরত অবস্থায় দেখলাম মসজিদে একজন মুসল্লি এসে দীর্ঘ সময় দুআ করছেন। এটি ছিল উনার নিয়মিত আমল। অথচ, আমি অল্প

[১] সূরা বাকারাহ, আয়াত-ক্রম : ১৮৬

সময়ও দুআ করতে পারিনা। এ সমস্যা থেকে উত্তরণের জন্য আমি কী দুআ করব তা মোবাইলের নোটপ্যাডে লিখে রাখা শুরু করলাম আর অবাক হয়ে লক্ষ্য করলাম যে, দুআতে আমার অনেক জিনিস মনে হচ্ছে যা আমি এর আগে হয়ত ভুলে যেতাম।

যিকির

যিকির বা আল্লাহর স্মরণ হলো আত্মিক শক্তির এক বিরাট উৎস। এটি যে কোন রূপে হতে পারে- আল্লাহর প্রশংসা করা, তাঁর পবিত্রতা বর্ণনা করা, কোন কাজ শুরুর আগে তাঁর নামে সাহায্য চাওয়া ইত্যাদি। অনেক ধরনের যিকির রয়েছে। সকাল-সন্ধ্যার যিকির, ঘুমানোর আগের যিকির, ঘুম থেকে উঠার পরের যিকির, ইস্তিগফার, তাসবিহ ইত্যাদি।

রামাদানে আপনার জবানকে সর্বদা যিকিরের মাধ্যমে সিক্ত রাখুন। যখন জ্যামে আটকে বসে থাকবেন, তখন যিকির করতে থাকুন। কাজের ফাঁকে হালকা সময় বের করতে পারলে তখন যিকির করুন। এভাবে সময় পেলেই যিকির করুন। বিশেষ করে, যারা অনেক ব্যস্ত শিডিউলে থাকেন তারা যদি যিকিরের অভ্যাস রপ্ত করে নিতে পারেন, তাহলে রামাদানে কত্ত বেশি সওয়াব হাসিল করে নিবেন তা কল্পনাও করতে পারবেন না।

যিকিরের সময় শুধু জবানে নয়, অন্তরে ও চিন্তায়ও যিকির জারি রাখবেন, যিকিরের শব্দগুলো মন থেকে বলার চেষ্টা করবেন। কী কী যিকির করবেন ও কোন যিকিরের কী ফযিলত তা জানতে নির্ভরযোগ্য গ্রন্থগুলো পড়ুন।

তাফাক্কুর

তাফাক্কুর অর্থ হচ্ছে চিন্তাভাবনা করা, উপলব্ধি করা। আল্লাহর বড়ত্ব, কুদরত ও সৃষ্টির রূপবৈচিত্র্য নিয়ে চিন্তা করা, স্রষ্টার সুনিপুণ ক্ষমতার কথা চিন্তা করা হচ্ছে তাফাক্কুর। রামাদানে ইতিকাফের সময় যদি আপনি বেশি বেশি তাফাক্কুর করতে পারেন তাহলে তা হবে এক ঢিলে দুই পাখি শিকার করার চেয়েও বেশি অসাধারণ ব্যাপার।

দাওয়াহ্ ইলাল্লাহ

রামাদান মাস হচ্ছে ইসলামের সৌন্দর্য অমুসলিমদের কাছে প্রচার করার ও ইসলামের দাওয়াত দেয়ার এক সুবর্ণ সুযোগ। কারণ, এ মাসে অমুসলিমরা ইসলামের অপরিসীম সামাজিক ও আধ্যাত্মিক শক্তি প্রত্যক্ষ করতে পারে। বিশেষত, যারা অমুসলিম দেশে বসবাস করেন তারা রামাদান মাসকে দাওয়াহর কাজে ভালভাবে ব্যবহার করতে পারেন।

সামাজিক লক্ষ্য

সন্দেহাতীতভাবে, রামাদান হচ্ছে অসাধারণ এক সামাজিক অভিজ্ঞতা। জামাতবদ্ধ হয়ে মসজিদে নামাজ পড়া, তারাবিহ পড়া, একসাথে ইফতার করা– মুসলিমদের সামাজিক ভাতৃত্ববোধ এ মাসে যেন তুঙ্গে থাকে। এ মাসে আপনিও আশেপাশের মুসলিমদের সাথে নিজের সামাজিক বন্ধন সুদৃঢ় করতে চেষ্টা করুন। পাশাপাশি, পরিবারের সবাইকে নিয়ে একসাথে ইফতার করতে বসুন।

শারীরিক লক্ষ্য

হাইড্রেশন

রামাদান মাস যদি গ্রীষ্মকালে হয় তবে সবচেয়ে বড় চ্যালেঞ্জ হচ্ছে শরীরের পানির চাহিদা পূরণ করা। যেহেতু দিন অনেক লম্বা হয়, তাই শরীরে পানিশূন্যতা অনুভূত হওয়া খুবই স্বাভাবিক।

উপরন্তু, ইফতারের পর থেকে সাহরি পর্যন্ত সময় খুব বেশি নয়। দেখা যায়, অনেকেই সারাদিন এত বেশি ক্ষুধার্ত থাকেন যে ইফতারে গলা পর্যন্ত খাওয়াদাওয়া করেন। এরপর আর পানি খাওয়ার মত জায়গা অবশিষ্ট থাকে না।

ফলশ্রুতিতে পরের দিন তারা অনেক বেশি পানিশূন্যতায় ভুগেন, তৃষ্ণার্ত অনুভব করেন। রামাদানে প্রতিদিন কতটুকু পানি পান করবেন তাঁর একটা লক্ষ্য নির্ধারণ করে নিন। লক্ষ্য পূরণের জন্য রাতে যেখানেই যান না কেন, সাথে এক বোতল পানি রাখবেন। আমি সাধারণত ইফতারে খুব বেশি পানি খাই না কারণ, ইফতারে অধিক পানি পান করলে আমার তারাবিহতে ঘুম চলে আসে। আমি তারাবিহতে যাওয়ার সময় এক বোতল পানি নিয়ে যাই এবং কিছুক্ষণ পর পর

পানি পান করি। এভাবে সাহরির সময় পর্যন্ত নিয়মিত বিরতিতে পানি পান করি।

বিশ্রাম

দীর্ঘ সিয়াম আপনাকে ক্লান্ত ও পরিশ্রান্ত করে দিতে পারে, বিশেষ করে আপনি যদি পানিশূন্যতায় ভুগেন। রামাদানে প্রতিদিন কত ঘন্টা বিশ্রাম করবেন সেই টার্গেটও নির্ধারণ করে রাখুন। দিন-রাত মিলিয়ে প্রতিদিন কয় ঘণ্টা ঘুমাবেন তা নির্দিষ্ট করুন। রাতে ঘুমাতে না পারলে দিনে সময় সুযোগমত হালকা ঘুমিয়ে নিতে পারেন।

খাদ্যাভ্যাস

রামাদানে আপনার খাদ্যাভ্যাসের উপর নির্ভর করবে দিনভর আপনার শরীর কতটুকু শক্তিশালী থাকবে এবং আপনি কতটুকু প্রোডাক্টিভ থাকতে পারবেন। ইফতারে স্বাস্থ্যকর খাবার খাবেন। অতিরিক্ত পরিমাণে তৈলাক্ত খাবার খাবেন না।

সহায়ক খাদ্য

রামাদানে দেহের জন্য প্রয়োজনীয় সকল ভিটামিনের যোগান দেয়া বেশ কঠিন ব্যাপার। তাই পুষ্টিচাহিদা পূরণ করতে ডাক্তারের সাথে পরামর্শ করে ভিটামিন সাপ্লিমেন্টেশন খাওয়া যেতে পারে। আমি রামাদানে এনার্জি বুস্টার হিসেবে তাজা ফলের জুস খেতে পছন্দ করি। এটি আপনাকে অল্প সময়ে অনেক পুষ্টি ও শক্তির যোগান দিবে।

ফিটনেস

রামাদানে রাতে অতিরিক্ত খাদ্যগ্রহণের কারণে অনেকের ওজন বেড়ে যায়। অনেক মুসলিমই দিনে চলাফেরা কমিয়ে দেন। ফলে ফিটনেসে প্রভাব পড়ে। রামাদানেও ব্যায়াম করা চালিয়ে যাওয়া উচিত। প্রতিদিন ব্যায়ামের জন্য একটি নির্দিষ্ট সময় নির্ধারণ করে অল্প হলেও কিছু পরিমাণ সময় ব্যায়াম করা উচিত। এটি দেহ ও মনের জন্য উপকারী। অনেকে তারাবিহর পর ঘুমানোর আগে হালকা ব্যায়াম করেন। কেউ কেউ ফজরের পর হালকা ব্যায়াম করেন। আপনি আপনার পছন্দসই একটি সময় বেছে নিতে পারেন এবং ফিটনেসের ক্ষেত্রেও

লক্ষ্য আগে থেকে ঠিক করে রাখতে পারেন।

সিয়াম-কেন্দ্রিক লক্ষ্য

রামাদানে তো সবক'টি রোজা রাখবেনই। এর আবার লক্ষ্য নির্ধারণের দরকার আছে নাকি? – আপনি হয়ত এমনটিই ভাবছেন। জেনে অবাক হবেন, রামাদানে আমরা যে রোজা রাখি তারও শ্রেণিবিন্যাস করা যেতে পারে। অনেকে রোজা রাখেন কিন্তু চোখের গুনাহ থেকে, মুখের গুনাহ থেকে বিরত থাকতে পারেন না। আবার এমন অনেকও আছেন যে সিয়ামকালীন সমগ্র সময়টা ইবাদাতে থাকেন। উভয়ের রোজা তো আর সমান না!

ইমাম গাযালি (রহ.) সিয়ামকে ৩ স্তরে ভাগ করেছেন

- ☑ প্রথম স্তরের সিয়াম- দিনের বেলা খাদ্য, পানীয় ও যৌনমিলন থেকে বিরত থাকা।
- ☑ দ্বিতীয় স্তরের সিয়াম- এটি প্রথম স্তর থেকেও উন্নত স্তর। এ স্তরের সিয়াম পালনকারীরা খাদ্য, পানীয় ও যৌনমিলন থেকে বিরত থাকার পাশাপাশি সব ধরনের পাপ কাজ ও বদ আমল থেকে বিরত থাকেন।
- ☑ তৃতীয় স্তরের সিয়াম- এটি সর্বোচ্চ স্তর। এ স্তরের রোজাদার ব্যক্তি এমনকি খারাপ চিন্তা-ভাবনা অন্তরে জাগ্রত হওয়া থেকেও নিজেকে হেফাজত করতে পারেন।

তাই, আপনিও লক্ষ্য নির্ধারণ করে নিন যে এ বছর আপনার সিয়াম-সাধনাগুলো কোন স্তরের হবে এবং সে লক্ষ্যে প্রচেষ্টা শুরু করুন। শুরুতে যদি তৃতীয় স্তরের মত সিয়াম রাখতে না পারেন, তাহলে চেষ্টা করুন অন্তত যেন দ্বিতীয় স্তরের সিয়াম পালন করতে পারেন। আপনার হাত, চোখ ও মুখও যেন পাপকাজ থেকে বিরত থাকে।

চরিত্র-গঠনের লক্ষ্য

পরিশেষে, রামাদান মাস উত্তম আখলাক গঠন করার জন্য দারুণ এক সুযোগ। নিজের চরিত্র সুন্দর করার এত ভাল সুযোগ বছরের বাকি সময় হয়ত পাবেন না। উত্তম চারিত্রিক গুণাবলী যা আপনি অর্জন করতে চান তার একটি লক্ষ্য

নির্ধারণ করে রাখুন এবং সে লক্ষ্যে কাজ করা শুরু করে দিন। তা হতে পারে সত্যবাদিতা, বিনয়, ধৈর্য, শোকর, দয়া, বিশ্বস্ততা, করুণাময়তা কিংবা অন্য কোন উত্তম চারিত্রিক গুণাবলী যা আপনি নিজের মধ্যে দেখতে চান। রামাদানে অসুস্থকে দেখতে যাওয়ার কিংবা নিজের রাগ সংযত করার মত লক্ষ্য নির্ধারণ করতে পারেন। চরিত্রকে বিকশিত করার জন্য অনেক সুন্দর সুন্দর বই বাজারে পাওয়া যায়। যেমন- মুসলিম চরিত্র, আদাবুল মুফরাদ, আদর্শ মুসলিম ইত্যাদি। এছাড়া নবীজির চারিত্রিক গুণাবলী নিয়ে রচিত বই পড়তে পারেন, যেমন- মুহাম্মাদ (স) ব্যক্তি ও নবী, যেমন ছিলেন তিনি, শামায়েলে তিরমিজি ইত্যাদি। তবে চরিত্র গঠনের সবচেয়ে উত্তম উপায় হল চরিত্রবান বন্ধুদের সান্নিধ্যে থাকা ও হকপন্থী কোন উস্তাদের শরণাপন্ন হয়ে সেখান থেকে আদব শেখা। আদব শেখার ব্যাপারটাকে আমরা জেনারেল লাইনের যারা ইসলাম পালন করি তারা খুব একটা গুরুত্ব দেই না। অথচ, এটি খুবই গুরুত্বপূর্ণ।

একটি সফল রামাদান পরিকল্পনা

রামাদানের জন্য পরিকল্পনা করা, ব্যক্তিগত লক্ষ্য নির্ধারণ করা এবং এতে সফল হওয়া চাট্টিখানি কথা নয়। রামাদানে আপনার লক্ষ্যগুলো হতে হবে সুবিন্যস্ত ও স্পষ্ট। আর তাহলেই আপনার সফল হওয়ার সম্ভাবনা বেড়ে যাবে। সুবিন্যস্ত লক্ষ্য নির্ধারণ করতে হলে আপনাকে নিচের মূলনীতিগুলো অনুসরণ করে নিজের লক্ষ্যগুলোকে পুনর্বিবেচনা করে নিতে হবে।

ইতিবাচক লক্ষ্য

অনেক লোকের ইচ্ছা থাকে যে রামাদানে নিজের কোন নেতিবাচক অভ্যাস বা জীবন থেকে নেতিবাচক কিছু ঝেড়ে ফেলার। এটি হতে পারে সিগারেট খাওয়া ছেড়ে দেয়ার লক্ষ্য কিংবা খাদ্যাভ্যাস পরিবর্তনের লক্ষ্য। কিন্তু আমি আপনাকে ভিন্ন কথা বলব। রামাদানে কোন অভ্যাস ত্যাগ করার বা পরিবর্তন করার লক্ষ্যের চেয়ে আমাদের বেশি জোর দেয়া উচিত নতুন অভ্যাস গঠন করার লক্ষ্যের প্রতি। আপনার মন সেইদিকেই আকৃষ্ট হবে যা নিয়ে আপনি চিন্তা করছেন। তাই যখন আপনার লক্ষ্যের কথা আপনি নেতিবাচক ভঙ্গিতে লিখবেন তখন আপনার মন তা করার প্রতিই বেশি আগ্রহী হয়ে যাবে। সুতরাং, লিখবেন না, "রামাদানে আমার ওজন ২০ কেজি কমাতে হবে"; বরং লিখুন, "রামাদানের শেষে আমার ওজন ৭০ কেজিতে নিয়ে আসতে হবে।" একইভাবে আপনি যদি লিখেন, "এই রামাদানে কুরআন খতম দিতে ব্যর্থ হলে চলবে না"; তাহলে তা আপনার মনে নেতিবাচক প্রভাব ফেলবে। বরং, লিখুন, "এই রামাদানে কুরআন খতম করতে হবে।"

প্রাসঙ্গিক লক্ষ্য

রামাদান নিয়ে আপনার লক্ষ্য হতে হবে প্রাসঙ্গিক। রামাদান আসলে আলিমরাও তাদের ফিকহ-হাদিসের কিতাবাদি ঘুচিয়ে কুরআন পড়তে মনোনিবেশ করতেন। আপনার রামাদানের লক্ষ্য এমন কিছু হতে হবে যা রামাদান মাসের সাথে প্রাসঙ্গিক

হয়। আরেকটি ব্যাপার হচ্ছে, স্ব-প্রণোদিত হয়ে লক্ষ্য নির্ধারণ করবেন। কারো কথায় আকৃষ্ট না হয়ে নিজের তাড়না থেকে লক্ষ্য নির্ধারণ করলে তাতে সফল হওয়ার সম্ভাবনা অনেক বেশি থাকবে।

নিজেকে ছাড়িয়ে যাওয়ার টার্গেট রাখুন

আমরা সাধারণত এমন সব লক্ষ্য নির্ধারণ করি যা আমাদের পক্ষে পূরণ করা সহজেই সম্ভব। তবে রামাদানে এমন করবেন না। একটু কঠিন লক্ষ্য নির্ধারণ করুন যা দেখে আপনি একটু হলেও নার্ভাস হবেন। জীবনে আগে কখনো রামাদানের প্রতি রাতে তাহাজ্জুদ পড়েন নি? প্রতিদিন ইশার নামাজের পর সম্পূর্ণ তারাবিহর নামাজ পড়েন নি? আগে কখনও ইতিকাফ করেন নি? – তাহলে এখনই সময়। রামাদানে আপনার জন্য এ কাজগুলো করা সহজ, কারণ শয়তান শেকলবদ্ধ থাকে, চারিদিকে প্রবাহমান থাকে রামাদানের সুশীতল বাতাস। তাছাড়া আমলের ফজিলতও তো অনেক বেশি। নবীজি ﷺ রামাদানের শেষ দশকে নিজের কোমরবন্ধ শক্ত করে বেঁধে নিতেন এবং রামাদানের আগের বিশ দিন যে পরিমাণ ইবাদাত করতেন, শেষ দশ দিন তার পরিমাণ আরো বাড়িয়ে দিতেন। আমাদেরও এভাবে নিজেকে ছাড়িয়ে যাওয়ার টার্গেট রাখতে হবে।

সংখ্যাবাচক লক্ষ্য

মনে করুন, রামাদানে আপনি একবার সম্পূর্ণ কুরআন তিলাওয়াত করার লক্ষ্যস্থির করলেন। তাহলে, প্রতিদিন এক জুয অর্থাৎ প্রায় ২০ পাতা তিলাওয়াত করতে হবে। তাহলে, আপনি দিনে ১০ পাতা আর রাতে ১০ পাতা তিলাওয়াত করার লক্ষ্য নির্ধারণ করতে পারেন। অথবা, প্রত্যেক ফরয নামাজের পর ৪ পাতা করে পড়তে পারেন। এভাবে সংখ্যাবাচক লক্ষ্য নির্ধারণ করলে তা পূরণ করা সহজতর হবে।

পর্যালোচনা

রামাদানে আপনার লক্ষ্য অনুযায়ী কতটুকু পূরণ করতে পারছেন তা প্রতিদিন হিসাব নিতে হবে, আত্মপর্যালোচনা করতে হবে। তাহলে আপনি সহজেই বুঝতে পারবেন কোথায় সমস্যা হচ্ছে এবং কোথায় আরো বেশি চেষ্টা চালাতে হবে। ইসলামি পরিভাষায় আত্মপর্যালোচনাকে মুহাসাবা বলে। হাসান রাহিমাহুল্লাহ

বলেন,

"মুমিন তার নিজের অভিভাবক। সে নিজেই নিজের হিসাব গ্রহণ করে। যারা দুনিয়াতে মুহাসাবা করেছে, আপন কৃতকর্মের হিসাব নিয়েছে, কিয়ামতের দিন তাদের হিসাব সহজ হবে। আর যারা মুহাসাবা ছাড়া জীবনযাপন করেছে, তাদের হিসাব কঠিন হবে।"[১]

নির্দিষ্ট লক্ষ্য

আরেকটি গুরুত্বপূর্ণ ব্যাপার হল লক্ষ্য নির্দিষ্ট হওয়া। যেমন, আপনি রামাদানে আপনার চরিত্র সুন্দর করতে চান। তা কীভাবে করবেন? কার সাথে করবেন? চরিত্রের কোন কোন দিকগুলো সুন্দর করবেন? কোন কোন দুর্বলতা কাটিয়ে উঠবেন এধরনের নির্দিষ্ট লক্ষ্য রাখতে হবে।

এজেন্ডা

আপনি চাইলে রামাদানে ১০০টি লক্ষ্য রাখতে পারেন। কিন্তু, আপনার হাতে পর্যাপ্ত সময় না থাকলে তো আপনি তা পূরণ করতে পারবেন না। তাই এদিকেও খেয়াল রাখতে হবে। আপনি প্রতিদিন ২০ পাতা কুরআন পড়বেন, ভালো কথা। এখন আপনি হিসাব করুন ১ পাতা তিলাওয়াত করতে আপনার কত সময় লাগে। এভাবে পরিকল্পনা করে নিতে হবে যে প্রতিদিন আপনার তিলাওয়াতে কত সময় দিতে হবে।

লক্ষ্যগুলো সব লিখে রাখুন

উপরে আমরা সংক্ষিপ্ত দিকনির্দেশনা দেয়ার চেষ্টা করেছি। এখন আপনি ৩০ মিনিট সময় ব্যয় করে এই রামাদানে আপনার নিজের জন্য ১৫টি লক্ষ্য নির্ধারণ করে তা লিখে রাখুন। তারপর কীভাবে আপনি এই লক্ষ্যগুলো পূরণ করবেন তা নিয়ে চিন্তা-ফিকির করুন।

ব্যক্তিসত্তা

লক্ষ্য সম্পর্কে লেখার সময় নিজের ব্যক্তিসত্তাকে উদ্দেশ্য করে লিখবেন। সম্পূর্ণ বাক্যে নিজের লক্ষ্য লিখবেন এবং সরাসরি নিজেকে উদ্দেশ্য করে লিখবেন।

[১] হিলয়াতুল আউলিয়া, ২/১৫৭

যেমন, "প্রতিদিন ৪৫ মিনিট কুরআন পড়া" না লিখে লিখবেন- "আমি প্রতিদিন ৪৫ মিনিট কুরআন পড়ব"।

বর্তমান কাল

এটি হচ্ছে আরেকটি দারুণ কৌশল। লক্ষ্যগুলো ভবিষ্যৎ কালে না লিখে বর্তমান কালে লিখুন। লক্ষ্য সম্পর্কে লেখার সময় ভাবুন যদি সেই লক্ষ্য পূর্ণ হয়ে যেত, তাহলে আপনি কী লিখতেন এবং সেই কথাই লক্ষ্যের জায়গায় লিখে ফেলুন। যেমন, "এই রামাদানে ১০টি সূরা মুখস্থ করব" না লিখে আপনি লিখুনঃ "আলহামদুলিল্লাহ্, আল্লাহর অশেষ রহমতে এই রামাদান শেষে আমি ১০টি সূরা মুখস্থ করে ফেলেছি।" এভাবে লিখলে যতবারই আপনি আপনার লক্ষ্যগুলো পড়বেন ততবার আপনি অনুভব করবেন যে এই লক্ষ্য পূরণ করতে পারলে আপনার কত ভাল লাগবে। নিঃসন্দেহে এই কৌশল আপনাকে লক্ষ্য পূরণে অনুপ্রাণিত করবে।

মনছবি

আমাদের মন লেখার শব্দ দেখে না, বরং ছবি দেখে। তাই মনের চোখ দিয়ে আপনার লক্ষ্যপূরণের মুহূর্তটি কল্পনা করুন। এটিও আপনাকে লক্ষ্যপূরণে প্রেরণা জোগাবে ইনশাআল্লাহ।

সফলতার পঞ্চতত্ত্ব

আপনিও পারবেন রামাদানে আপনার নির্ধারণ করা লক্ষ্যগুলো পূরণ করার মাধ্যমে আপনার রামাদানকে সফল ও প্রোডাক্টিভ করে তুলতে। নিচে ৫টি ব্যবহারিক পরামর্শ দেয়া হল যা মেনে চললে আশা করা যায় আপনি আপনার রামাদানের লক্ষ্যগুলো পূরণে সচেষ্ট হবেন।

১। আল্লাহর কাছে চাওয়া

আল্লাহর ইচ্ছা ও সাহায্য ছাড়া কেউ সফল হতে পারে না। তাই সর্বপ্রথমে আপনাকে আল্লাহর কাছে সফলতার জন্য দুআ করতে হবে। রামাদানে যে আমল করবেন তার নিয়ত শুধুমাত্র আল্লাহর জন্য করতে হবে। আল্লাহর কাছে লক্ষ্যপূরণের ব্যাপারে সাহায্য চাইতে হবে। প্রথমেই এটা স্বীকার করে নিন যে, আপনি যতই চেষ্টা-তদবির ও পরিকল্পনা করুন না কেন, আল্লাহর সাহায্য বিনা আপনি সফল হতে পারবেন না। অতঃপর আল্লাহর কাছে দুই হাত তুলে প্রাণভরে সফলতার জন্য ও বরকতের জন্য দুআ করুন।

২। আগেভাগে শুরু করুন

রামাদানের জন্য অপেক্ষা না করে রামাদানের আগে থেকেই কাজ শুরু করুন। আপনি আল্লাহর কাছে সফলতার জন্য প্রার্থনা করেছেন। এখন আপনার অলসতা ছাড়া আর কোন কারণে আপনার আটকানোর কথা নয়। তাই, রামাদানের কিছু আগে থেকেই আপনার লক্ষ্য পূরণের কাজে লেগে যান। তাহলে রামাদানের শুরুতেই আপনি পূর্ণ উদ্যমে আমল করতে পারবেন। অন্যথায়, প্রথম কিছুদিন তো নতুন রুটিনে নিজেকে মানিয়ে নিতেই চলে যাবে। সহীহ বুখারির হাদিসে এসেছে, "আল্লাহর কাছে সবচাইতে পছন্দনীয় আমল তা-ই, যা আমলকারী নিয়মিত করে থাকে।" [১]

সুতরাং, ছোট ও ধারাবাহিক আমল দিয়ে আপনার রামাদান যাত্রা শুরু করুন।

[১] বুখারি, হাদিস-ক্রম : ৫৮৬১; মুসলিম, হাদিস-ক্রম : ৭৮২; মুসনাদু আহমাদ, হাদিস-ক্রম : ২৪৩২২

৩। রিভিউ

ডায়েরিতে বা কম্পিউটারে মাইক্রোসফট এক্সেল এ একটি স্প্রেডশিট বানিয়ে নিন। সেখানে ছকাকারে রামাদানের প্রতিদিনের করণীয় আমলগুলো লিখে চেকলিস্টের মত বানান। এভাবে করলে আপনি প্রতিদিন নির্দিষ্ট সময় দুআ করেছেন কিনা, আজানের জবাব কয়বার দিয়েছেন, মিসওয়াক কয়বার করেছেন – এসব জিনিস হিসাব করতে পারবেন সহজে। প্রতি সপ্তাহে নিজের আমলের হিসাব নিবেন এবং উন্নতির চেষ্টা করবেন।

৪। সাহিব

সাহিব হচ্ছেন এমন কোন সঙ্গী যিনি আপনার লক্ষ্য পূরণে আপনাকে সাহায্য করবেন। তিনি হতে পারেন আপনার কোন দ্বীনি ভাই, প্রিয় কোন শাইখ বা আপনার স্ত্রী। আপনারা উভয়ে উভয়ের লক্ষ্য সম্পর্কে জানবেন এবং প্রতিদিন একজন আরেকজনের আমলের রিপোর্ট নিবেন। যখন দুনিয়াবি বন্ধুরা আড্ডা-মাস্তি করতে রামাদানে সাক্ষাত করে, আপনারা একে অপরের রামাদানকে প্রোডাক্টিভ করার জন্য সাক্ষাত করবেন ও একে অপরকে প্রেরণা যোগাবেন। এটাই তো দ্বীনদার বন্ধুদের কাজ! (খেয়াল রাখবেন, এ কাজে যেন রিয়া বা আমলের নিয়তে সমস্যা না আসে। কাজেই, কারো আমল ভাল হলে তার সামনে মোটেও প্রশংসা করা যাবে না।)

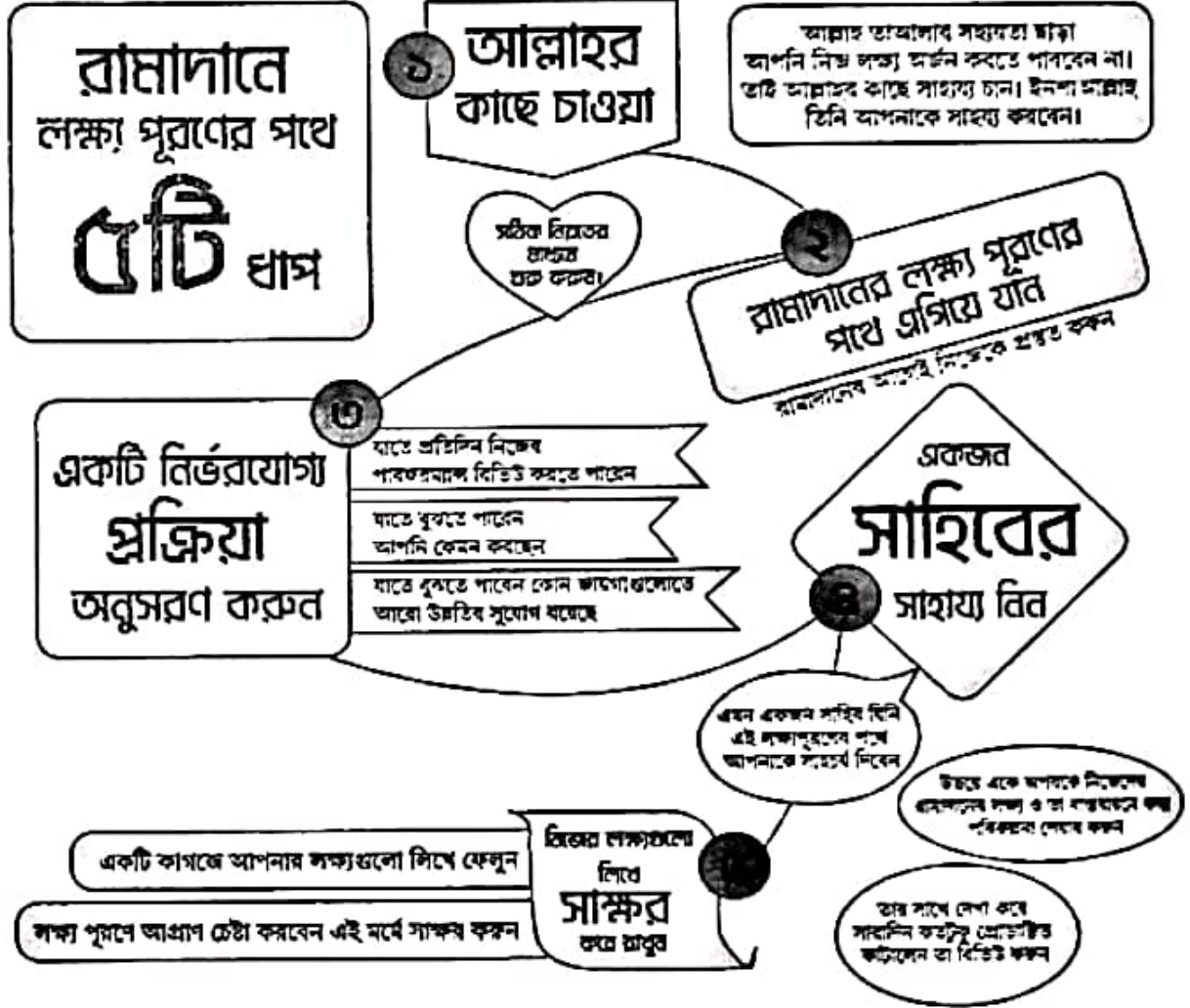
৫। স্বাক্ষর

রামাদানের লক্ষ্যগুলো একটি কাগজে লিখে তারপর কাগজে একটি সাধারণ বিবৃতি লিখুন। এই লক্ষ্যগুলো পূরণ করার ব্যাপারে আপনি আপনার সাধ্যমত চেষ্টা করবেন – তাও কাগজে লিখে রাখুন। অতঃপর, কাগজটিতে স্বাক্ষর করুন। এ কাজের একটি জাদুকরি প্রভাব আছে। এর ফলে আপনার পরিকল্পনাকে কাজে রূপান্তরিত করার জন্য আপনার মনই আপনাকে তাড়না দিবে। তাছাড়া, এই লক্ষ্যগুলো পূরণ করার আগেই যদি রামাদানে আপনার মৃত্যু হয়ে যায়, তবুও নিয়তের বদৌলতে আপনি পূর্ণ সওয়াব পাবেন। কারণ, আপনি আপনার রামাদানকে প্রোডাক্টিভ করার জন্য একটি বাস্তবসম্মত লক্ষ্য নির্ধারণ করেছেন, সে মতে পরিকল্পনা করেছেন এবং সে লক্ষ্যে কাজ করা শুরু করে দিয়েছিলেন।

আর এসবই প্রমাণ করে যে আপনি আপনার নিয়তের ব্যাপারে আন্তরিক ছিলেন। সকল আমলের তাউফিকদাতা তো কেবল আল্লাহই।

সারকথা

আপনার রামাদান পরিকল্পনা সফল করতে হলে কী করতে হবে এখন আপনি জানুন। এক নজরে মূল বক্তব্যগুলোতে আবার চোখ বুলান-

- ☑ পাক্কা নিয়ত করুন।
- ☑ লক্ষ্য বাস্তবায়নের কাজে আগেভাগে ঝাঁপিয়ে পড়ুন।
- ☑ লক্ষ্য পূরণে নিজের অগ্রগতি সহজ কোন পদ্ধতিতে লিখে রাখুন।
- ☑ নিজের পারফরম্যান্স রিভিউ করুন।
- ☑ এমন একজন বন্ধু নির্বাচন করুন যিনি এই অভিযাত্রায় আপনাকে সহায়তা করবেন।
- ☑ লক্ষ্যগুলো লিখে রাখুন এবং তাতে স্বাক্ষর করুন। তারপর তা অনুলিপি করে নিজের বাসার দেয়ালে এবং সম্ভব হলে অফিসের দেয়ালে ঝুলিয়ে রাখুন।

সফলতার পঞ্চতত্ত্ব

যেভাবে রামাদানকে সাফল্যমণ্ডিত করবেন

১। নিয়ত

আবু হুরায়রাহ রাদিয়াল্লাহু আনহু থেকে বর্ণিত,রাসূলুল্লাহ ﷺ বলেন, "যে রামাদানের রাতগুলো ঈমান সহকারে ও পুরস্কারের আশায় সালাতের মধ্যে কাটাবে এবং যে ক্বদরের রাত ঈমান সহকারে ও পুরস্কারের আশায় সালাতের মধ্যে কাটাবে, তার পূর্বের সমস্ত গুনাহ মাফ করে দেওয়া হবে।" [১]

এটা থেকে বুঝা যায় যে, কি করছি এবং কেন করছি, এই দুই বিষয়ে সচেতন থাকা জরুরি। এই হাদীস থেকে এটাই বুঝা যায় যে হৃদয় ও মন দুটোকেই সজাগ রাখা জরুরি। আল্লাহ দেখতে চান তাঁর বান্দারা পুরস্কারের আশায় উদগ্রীব হয়ে কাজ করে যাচ্ছে, উদ্দেশ্যহীনভাবে শুধু শারিরীক কার্যক্রম চালিয়ে যাচ্ছে না।

একটি পরীক্ষিত পরামর্শ:

যদি আপনি আল্লাহর উপর ঈমান রেখে এবং তাঁর কাছ থেকে পুরস্কার পাবার ও তাঁর ঘনিষ্ঠতা পাবার আশা রেখে আল্লাহর জন্য কোন কিছু আন্তরিকভাবে করতে চান, তাহলে নিশ্চিতভাবেই আল্লাহ আপনার জন্য এই কাজকে সহজ করে দেবেন। এটা একেবারে সুনিশ্চিত। তাই যদি আপনি আন্তরিকভাবে ইচ্ছা করেন এবং রামাদানের রাতগুলোতে ইবাদাত করার খাস নিয়ত রাখেন, তাহলে আল্লাহ নিজে আপনার জন্য সেই কাজকে সহজ করে দেবেন।

অতএব, প্রথমে আপনার অন্তরকে পরীক্ষা করে নিন। নিয়তকে নবায়ন করুন এবং জেনে রাখুন কেবলমাত্রই আল্লাহই আমাদের জন্য ইবাদাতকে সহজ করে দেন।

যেমনটা আল্লাহ আমাদের শিখিয়েছেন—

[১] বুখারি, হাদিস-ক্রম : ২০১৪; মুসলিম, হাদিস-ক্রম : ৭৬০

إِيَّاكَ نَعْبُدُ وَإِيَّاكَ نَسْتَعِينُ ۝

> *"নিশ্চয়ই আমরা আপনারই ইবাদাত করি এবং শুধু আপনার কাছেই সাহায্য চাই।* [১]

তাহলে আশা ছেড়ে দেবার আর কোন সুযোগ এখন থাকলো না। আল্লাহর কাছে সাহায্য চান, তাঁর কাছে চায় এমন কাউকে তিনি খালি হাতে ফিরিয়ে দেন না। তিনি আপনার জন্য দরজা খোলা রেখেছেন যাতে করে আপনি রামাদানের সেই রাতগুলোতে আপনার সর্বোচ্চটুকু দিতে পারেন। এমনভাবে ইবাদাত করতে পারেন যাতে আধ্যাত্মিকভাবে আপনি হয়ে উঠেন পরিপূর্ণ এবং কৃতজ্ঞতার অনুভব আপনার হৃদয়কে করে তোলে টইটম্বুর।

২। নির্জনতা

আসন্ন রাতগুলোতে মাগরিব থেকে ফজর পর্যন্ত সমস্ত অপ্রয়োজনীয় জিনিসের সাথে সম্পর্কচ্ছেদ করুন। এমন জিনিস যেগুলো আপনার ইবাদাতে মনোযোগ নষ্ট করে, সেগুলোর থেকে দূরত্ব বজায় রাখুন। উদাহরণস্বরূপ, আপনার ফোনে ইন্টারনেট অফ করে রাখুন। আপনার অবশ্যই সোশ্যাল মিডিয়ার আপডেট আ নোটিফিকেশনের মাধ্যমে নিজেকে বিক্ষিপ্ত করে ফেলা উচিত হবে না। এ "সোশ্যাল" টাইম না, এটা "আমি এবং আল্লাহ"র টাইম। তাই সেটাই রাখুন, যেটা আপনার দরকারি।

যেমন, আপনার হয়তো পরিবার থেকে জরুরি কল আসতে পারে, সেক্ষেত্রে আপনি ফোন খোলা রাখতে পারেন। যদি এরকম জরুরি কিছু না থাকে, তাহলে ফোন বন্ধ রাখুন। আর সব ক্ষেত্রেই, ইন্টারনেট আর সোশ্যাল মিডিয়া থেকে দূরত্ব বজায় রাখুন।

আশেপাশের লোকজনের সাথে অপ্রয়োজনীয় কথাবার্তা কিংবা আলাপচারিতায় মশগুল হবেন না। শুধু প্রয়োজনীয় কথাবার্তাই বলুন, এছাড়া বাকি সব কথাবার্তা বাদ দিয়ে দিন।

এই অভ্যাস আপনাকে সুযোগ করে দেবে ইবাদাতের, দেবে শান্তি, দেবে

[১] সূরা ফাতিহা, আয়াত-ক্রম : ৫

নিজেকে নির্মল, পরিচ্ছন্ন করার সুযোগ। এগুলো হচ্ছে শান্তির রাত,

> *"শান্তিময় সে রাত, ফজরের সূচনা পর্যন্ত।"* [১]

সুতরাং আপনার সর্বোচ্চটুকু দিয়ে নিজের জন্য একটা নির্জন, শান্তির পরিবেশ তৈরি করে নিন। যখন আপনার নিজের জন্য আপনার কাছে বেশি সময় থাকবে, তখনই কেবল আপনি সেই সময়টাকে সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ কাজ দিয়ে ভরপুর করে তুলতে পারবেন। আর এই গুরুত্বপূর্ণ কাজের কথাটিই আসছে আমাদের নেক্সট পয়েন্টে।

৩। কুরআনের সাথে বন্ধুত্ব

এই সময়টা হচ্ছে কুরআনের সময়। এই মাসটা হচ্ছে কুরআনের মাস। এই রাতগুলো হচ্ছে কুরআনের রাত। এসময় যদি কোন কিছু নিয়ে ব্যস্ত থাকতেই হয়, তো সে জিনিসটা হচ্ছে কুরআন।

إِنَّآ أَنزَلْنَٰهُ فِى لَيْلَةِ ٱلْقَدْرِ ①

> *"নিশ্চয়ই আমরা এই কুরআনকে প্রেরণ করেছি লাইলাতুল ক্বাদরে।"* [২]

কিন্তু এখানে কয়েকটা জিনিস মনে করিয়ে দেওয়া দরকার। কুরআন আপনাকে সেটাই দেবে যেটা আপনি তার কাছ থেকে নিতে চাইবেন। যদি আপনি হিদায়াতের জন্য এটা পড়তে চান, তবে এখান থেকে আপনি হিদায়াতই পাবেন। যদি আপনি স্বস্তি, সুস্থতা আর আলো পাওয়ার জন্য এই কিতাব তিলাওয়াত করতে চান, তবে এখান থেকে আপনি আপনার স্বস্তি, সুস্থতা আর আলো পেয়ে যাবেন।

যদি আপনি এটা আল্লাহর ঘনিষ্ঠতা লাভের জন্য পড়ে থাকেন, তবে নিজেকে তাঁর আরো কাছে বলে অনুভব করবেন আপনি। যদি এমনি, উদ্দেশ্যহীনভাবে পড়ে থাকেন তবে সাওয়াব পাবেন (সাওয়াব অর্জনে সমস্যার কিছু নেই)। কিন্তু এভাবে পড়লে কোন অর্থবহ উপলব্ধি কিংবা নিজেকে বদলে দেবার মত

[১] সূরা ক্বাদর, আয়াত-ক্রম : ৫
[২] সূরা ক্বাদর, আয়াত-ক্রম : ১

অভিজ্ঞতা অর্জনের বদলে আপনি কেবল সাওয়াবটুকুই পাবেন। এখানে মূল কথা হলো কৃতজ্ঞতার সাথে কুরআনকে বিনম্র হয়ে বহন করা এবং এটা মাথায় রাখা যে এই কিতাবই হচ্ছে সমস্ত "খায়র" তথা কল্যাণের মূল। আল্লাহ যেন এই কিতাবের মাধ্যমে আপনাকে হিদায়াতের পথে চালিত করেন। তিনিই হচ্ছেন শ্রেষ্ঠতম শিক্ষক, দ্যা বেস্ট টিচার।

ٱلرَّحْمَٰنُ ۝١ عَلَّمَ ٱلْقُرْءَانَ ۝٢

> *"পরম করুণাময়। যিনি শিখিয়েছেন তোমাদেরকে কুরআন।"* [১]

ভয় নিয়ে কুরআনের কাছে যাবেন না। আল্লাহ তার নিজের জন্য নাম হিসেবে বেছে নিয়েছেন আর রাহমান এবং আর রাহীম। এই দুটো নাম দিয়েই তিনি কুরআনে আমাদেরকে শিক্ষাদান শুরু করেছেন। যখন কুরআন পড়তে শুরু করবেন তখন মনে রাখবেন যে আপনি আল্লাহর বিশেষ রহমতের নিকটবর্তী হয়েছেন। এই কিতাব হচ্ছে রহমত, হিদায়াত আর সম্মানের এবং এগুলো তারাই অর্জন করতে পারে যারা এগুলোকে গ্রহণ করে নেয়।

সাত আসমানের উপর থেকে যে উপহার আপনার কাছে পাঠানো হয়েছে সেটাকে শক্ত করে আঁকড়ে ধরে রাখুন। এই উপহার আল্লাহ পাঠিয়েছিলেন সেই রাত গুলোর মধ্য থেকে একটি রাতে, যে রাতের সাক্ষী হচ্ছি এখন আমরা। যখন আপনি আল্লাহর কিতাব নিয়ে বসবেন বিনম্রতা আর কৃতজ্ঞতার সাথে, তখন আল্লাহ আপনার জন্য এই কিতাব অনুধাবনের দুয়ার খুলে দেবেন।

إِنَّ فِي ذَٰلِكَ لَذِكْرَىٰ لِمَن كَانَ لَهُۥ قَلْبٌ أَوْ أَلْقَى
ٱلسَّمْعَ وَهُوَ شَهِيدٌ ۝٣٧

> *"নিশ্চয় এতে উপদেশ রয়েছে তার জন্য, যার আছে অন্তঃকরণ অথবা যে শ্রবণ করে মনোযোগের সাথে।"* [২]

কুরআন আপনার জীবনকে পাল্টে দিতে পারে। আপনার জীবনকে বদলে

[১] সূরা রাহমান, আয়াত-ক্রম : ২
[২] সূরা কাফ, আয়াত-ক্রম : ৩৭

ফেলার এই প্রক্রিয়া আপনি রামাদান থেকে শুরু করে দিতে পারেন, যা কিনা পুরো বছর জুড়ে আপনার সাথে থাকবে। সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ ব্যাপার হচ্ছে এটাই যে আপনি যখন কুরআন পড়তে শুরু করবেন তখন আপনার থাকতে হবে সঠিক মনোভাব আর বিশুদ্ধ ও আন্তরিক একটি অন্তর।

আপনি সালাতে দাঁড়িয়ে কুরআনের আয়াত পড়তে পারেন। আপনি বসে বসে মুসহাফ দেখে দেখেও তিলাওয়াত করতে পারেন। যেভাবেই পড়েন না কেন অবশ্যই সেটা হতে হবে মনোযোগের সাথে। যদি আপনি চান সাথে অর্থ বা তাফসীরের কিতাব নিয়েও বসতে পারেন।

মনে রাখবেন এখানে সবচেয়ে জরুরী বিষয়টা হচ্ছে নিজের সর্বোচ্চটুকু দিয়ে প্রচেষ্টা চালানো। যদি আপনি পুরো রাত কষ্ট করে মাত্র এক পারাও পড়েন অথবা তোতলাতে তোতলাতে মাত্র কয়েকটা পৃষ্ঠাও পড়েন তবুও তা উত্তম। মাতৃভাষা আরবি না হওয়ার কারণে অথবা তিলাওয়াতে অনভ্যস্ততার কারণে শুরুতে আপনার একটু কঠিন লাগতে পারে, তিলাওয়াতের গতি মন্থর হতে পারে। কিন্তু এগুলো কোন ব্যাপার নয়। অন্য কেউ যদি খুব সাবলীলভাবে তিলাওয়াত করে আপনার চেয়ে বেশি পারা পড়েও ফেলে তবুও আপনি, হ্যাঁ আপনিই হবেন এখানে দ্বিগুণ পুরস্কারের অধিকারী। আয়িশা রাদিয়াল্লাহু আনহা বলেন, রাসূলুল্লাহ ﷺ বলেছেন, "যে ব্যক্তি কুরআন তিলাওয়াতে পারঙ্গম সে সম্মানিত হবে এবং তার জন্য সাওয়াব লেখা হবে, কিন্তু যে ব্যক্তি কুরআন তিলাওয়াত করতে গিয়ে সমস্যার মুখে পড়ে এবং সর্বোচ্চ চেষ্টা করে সবচেয়ে সুন্দরভাবে পড়তে, তবে তার জন্য লেখা হবে দ্বিগুণ সাওয়াব।"

কুরআন তিলাওয়াতে কোন লস নেই। এটা হচ্ছে সবচেয়ে বেশি পুরস্কার পাবার মত একটি আমল। প্রতিটি অক্ষরে অক্ষরে এখানে সাওয়াব। সাবলীলভাবে যে পড়বে আর ঠেকে ঠেকে যে পড়বে, দুজনই অগণিত পুরস্কার পাবে।

তিলাওয়াতের জন্য বিশেষ পরামর্শ: তিলাওয়াতের সময় যখন আপনি জান্নাতের আয়াতে পৌঁছাবেন, তখন থেমে যাবেন। আল্লাহর কাছে জান্নাত চেয়ে দুআ করবেন। আল্লাহর কাছে চাইবেন, যেন তিনি আপনাকে জান্নাত দান করেন। যখন জাহান্নামের বা এই জীবনে অথবা পরবর্তী জীবনের দুঃখজনক ফলাফল সম্পর্কে আয়াত পড়বেন, তখন থেমে গিয়ে আল্লাহর কাছে এসব থেকে

আশ্রয় প্রার্থনা করবেন। যখন দেখবেন আল্লাহ মুমিনদের বিশেষ কোন গুণের বা গুণাবলীর প্রশংসা করছেন, তখন তাঁর কাছে সাহায্য কামনা করবেন সেই গুণগুলো নিজের মধ্যে বিকশিত করার জন্য। যখন আপনি আল্লাহর নাম আর গুণাবলী উচ্চারণ করবেন, তখন সেগুলো নিয়ে চিন্তা করবেন। একটা নোট তৈরি করে ফেললে খুব ভালো হয়, হয়তো এটা আপনাকে রামাদানের পরেও এই নামগুলোর গভীরতা উন্মোচন করতে মনে করিয়ে দেবে।

৪। একটি সহজ, কিন্তু বরকতময় দুআ

আপনি কি আপনার আশেপাশে এমনটা দেখছেন যে লোকেরা দুআর লম্বা লিস্ট বানিয়ে নিচ্ছে আর তাদের দুআর কাছে আপনার দুআগুলোকে মনে হচ্ছে তুচ্ছ? আপনার কাছে কি এমনটা মনে হচ্ছে আরবিতে বানিয়ে দুআ করাটা খুব কঠিন? আপনার তাদের প্রতি কি খুব ঈর্ষা হচ্ছে যারা নিজেরা নিজেরাই দক্ষতার সাথে আরবিতে লম্বা লম্বা দুআ বানিয়ে নিতে পারে? আপনার কি ভয় হচ্ছে যে হয়তো আপনি আল্লাহর কাছে সব কিছু চাইতে পারছেন না অথবা এমন কোন বিষয়ে গুরুত্বপূর্ণ দুআ করতে ভুলে যাচ্ছেন যেটা আপনার জন্য খুব দরকার?

যদি উপরের সমস্যাগুলো আপনার সাথে হয়ে থাকে, তাহলে জেনে রাখুন রাসূলুল্লাহ ﷺ ছিলেন অসম্ভব প্রতিভাবান, অত্যন্ত দয়ালু এবং আমাদের অবস্থা সম্পর্কে গভীরভাবে অবগত। সেই মানুষটি আমাদেরকে ইতিমধ্যেই এমন একটি দুআ, সেরা একটি দুআ শিখিয়ে গেছেন যেটা আমাদের জন্য বয়ে নিয়ে আসবে সর্বোত্তম কল্যাণ - এই জীবনেও, ওই জীবনেও। আর এই সেরা দুআটা খুবই সোজা। আপনি এটা আরামসে আমল করতে পারবেন এবং সেরা পুরস্কারটাও লুফে নিতে পারবেন।

আয়িশা রাদিয়াল্লাহু আনহা বর্ণনা করেন, "আমি আল্লাহর রাসূল ﷺ-কে জিজ্ঞেস করলাম, "ইয়া রাসূলাল্লাহ! আমি যদি জানতে পারি ক্বদরের রাত কোনটা, তবে আমি তখন কি পড়বো?" রাসূলুল্লাহ ﷺ বললেন— "বলো,

اَللّٰهُمَّ إِنَّكَ عَفُوٌّ تُحِبُّ الْعَفْوَ فَاعْفُ عَنِّيْ

> *হে আল্লাহ, আপনি ক্ষমাশীল, আপনি ক্ষমা করতে ভালোবাসেন, অতএব*

> *আমাকে ক্ষমা করে দিন।* [১]

এই দুআটা পাঠে অনেক অনেক বারাকাহ আছে

☆ প্রথমত, এটা হচ্ছে একটা নিদর্শন যে আপনি আল্লাহকে ভালোবাসেন। কারণ আল্লাহ কুরআনে বলেছেন,

قُلْ إِن كُنتُمْ تُحِبُّونَ ٱللَّهَ فَٱتَّبِعُونِى يُحْبِبْكُمُ ٱللَّهُ وَيَغْفِرْ لَكُمْ ذُنُوبَكُمْ ۗ وَٱللَّهُ غَفُورٌ رَّحِيمٌ ﴿٣١﴾

> *"বলুন, (ও মুহাম্মাদ), যদি তোমরা আল্লাহকে ভালোবাসো, তাহলে আমার অনুসরণ করো। আল্লাহ তোমাদেরকে ভালোবাসবেন এবং তোমাদের পাপসমূহ ক্ষমা করে দিবেন। আর আল্লাহ অত্যন্ত ক্ষমাশীল, পরম দয়ালু।"* [২]

☆ রাসূলুল্লাহ ﷺ-এর অনুসরণ এবং একটি সুন্নাহকে পুনরুজ্জীবিত করার জন্য আপনি পুরস্কারপ্রাপ্ত হবেন।

☆ আপনি দুআ করার সঠিক আদব অনুসরণ করবেন। অনেকেই একেবারে সরাসরি তাদের চাওয়া পাওয়া দিয়ে আল্লাহর কাছে দুআ করতে শুরু করে। অথচ দুআ করার সর্বোত্তম উপায় হল আল্লাহর প্রশংসা করা, নবী ﷺ-এর প্রতি সালাত ও সালাম পেশ করা'।[৩] এরপর নিজের চাহিদা আল্লাহর কাছে তুলে ধরা। এই দুআ এটাই প্রমাণ করে যে আপনি আল্লাহর রাসূল ﷺ-কে অনুসরণ করছেন যা কিনা আল্লাহর প্রতি শুকরিয়া আদায়ের একটা রূপ। একইসাথে এটা আপনাকে স্মরণ করিয়ে দেয় আল্লাহর প্রশংসা আদায় করতে এবং তাঁকে তাঁর পবিত্র নাম ও গুণাবলীর মাধ্যমে ডাকতে। সুতরাং এটা হচ্ছে ইবাদাতের একটা অসাধারণ ও সুন্দর রূপ যেটা একসাথে অনেকগুলো বারাকাহ এবং পুরস্কারকে একত্রিত করে শুধুমাত্র কিছু সুন্দর শব্দ উচ্চারণের মাধ্যমে।

[১] মুসনাদু আহমাদ, হাদিস-ক্রম : ২৫৩৮৪
[২] সূরা আলি ইমরান, আয়াত-ক্রম : ৩১
[৩] আল আযকার, ইমাম নববী : ১৭৬

☆ ক্ষমা করার অসাধারণ একটি তাৎপর্য আছে যেটার ব্যাপারে বেশিরভাগই মানুষই জানে না। যদি আল্লাহ আমাদেরকে ক্ষমা করে দেন, তাহলে আমাদেরকে আর নিজেদের গুনাহর অপরাধবোধে ভুগতে হবে না, আফসোস নিয়ে ঘুরতে হবে না, আল্লাহর কাছে গ্রহণীয় না হবার দুঃখ বয়ে নিয়ে বেড়াতে হবে না। যদি আল্লাহ আমাদেরকে মাফ করে দেন, তাহলে তিনি আমাদের খারাপ কাজগুলোকে মুছে দেন এবং সেগুলোকে ভালো কাজ দিয়ে পাল্টে দেন। যদি আমাদের রব আমাদেরকে মাফ করে দেন, তাহলে তিনি আমাদের জন্য দুনিয়ার জীবনে সেরা রাস্তাটা অনুসরণ করাকে সহজ করে দেন এবং আখিরাতে সেরা ফলাফল পাবার কাজটাকেও সহজ করে দেন। যদি আল্লাহ আমাদের ক্ষমা করে দেন, তাহলে আমরা তাদের একজন হয়ে যেতে পারি, যারা আল্লাহর খুব কাছের, খুব প্রিয় কিছু বান্দা। যদি আমাদের মালিক আমাদের অনুগ্রহ করে ক্ষমা করে দেন, তাহলে তিনি আমাদেরকে বারাকাহ দিয়ে ভরিয়ে দেন, সেটা হোক দুনিয়ার জীবনে অথবা আখিরাতের জীবনে।

তাই, আপনি যদি জানেন না কী বলতে হবে অথবা কী বলা আপনার উচিত, তবে এই দুআটা করতে থাকুন। এমনকি আপনি যদি পুরো রাতও শুধু এই দুআটা পড়েই কাটিয়ে দেন এটার বিশাল অর্থের কথা মাথায় রেখে, তাহলেও আপনার জন্য আফসোসের কোনই কারণ নেই। আপনি যদি অন্য কোন দুআ করতে চান, তাহলে সেটা তো খুবই চমৎকার ব্যাপার। কিন্তু কখনোই এই দুআটার ক্ষমতাকে কম করে দেখবেন না, বিশেষ করে যখন এটা আমাদেরকে শেখানো হয়েছে আমাদের জন্য কাজকে সহজ করে দিতে এবং এটা থেকে আমাদেরকে সেরা ফলাফলটা দান করতে।

৫। রাতের সালাত

মনে করুন, আপনি ইতিকাফ বা মসজিদে রাতের সালাত আদায়ে অক্ষম হয়ে পড়লেন। অথচ বাকি সবাইই সেটা করছে এবং আপনারও এরকমটাই করার ইচ্ছা ছিল। তখন কী হবে? কী করবেন আপনি? জবাবটা হল, সেটাই করুন, যেটা আপনার সাধ্যের মধ্যে থেকে কুলায়। নিজের সীমার মধ্যে সর্বোচ্চটুকু করতে সচেষ্ট হোন।

আবদুল্লাহ ইবনু আমর ইবনিল আস রাদিয়াল্লাহু আনহু বলেনঃ রাসূলুল্লাহ ﷺ বলেছেন, "যদি কোন ব্যক্তি রাতের বেলা সালাতে দশ আয়াত তিলাওয়াত করে, তাকে গাফিলদের মধ্যে অন্তর্ভুক্ত করা হবে না। যদি কেউ রাতের বেলা সালাতে একশো আয়াত তিলাওয়াত করে, তবে তাকে আল্লাহর অনুগতদের অন্তর্ভুক্ত বলে গণ্য করা হবে, আর যদি কোন ব্যক্তি রাতের সালাতে এক হাজার আয়াত তিলাওয়াত করে, তাহলে সেই ব্যক্তিকে বিশাল পুরস্কারপ্রাপ্তদের মধ্যে অন্তর্ভুক্ত করে নেওয়া হবে।"[১]

কিয়ামে রত হোন। আপনার পক্ষে যতটুকু সম্ভব ততটুকুই করুন। রাতের বেলা কিয়াম করছেন, শুধু এটুকু অন্তত নিশ্চিত করুন। আল্লাহ সুবহানাহু ওয়া তাআলা সূরা মুযযাম্মিলে বলছেন—

إِنَّ نَاشِئَةَ ٱلَّيْلِ هِىَ أَشَدُّ وَطْـًٔا وَأَقْوَمُ قِيلًا ﴿٦﴾

> *"নিশ্চয় রাত্রিজাগরণ প্রবৃত্তির দমনে অধিক সহায়ক এবং উত্তম বাক্য প্রয়োগে অধিক অনুকূল।"* [২]

আল্লাহ আযযা ওয়া জাল্লা আরো বলছেন:

إِنَّ رَبَّكَ يَعْلَمُ أَنَّكَ تَقُومُ أَدْنَىٰ مِن ثُلُثَىِ ٱلَّيْلِ وَنِصْفَهُۥ وَثُلُثَهُۥ وَطَآئِفَةٌ مِّنَ ٱلَّذِينَ مَعَكَ ۚ وَٱللَّهُ يُقَدِّرُ ٱلَّيْلَ وَٱلنَّهَارَ ۚ عَلِمَ أَن لَّن تُحْصُوهُ فَتَابَ عَلَيْكُمْ ۖ فَٱقْرَءُوا۟ مَا تَيَسَّرَ مِنَ ٱلْقُرْءَانِ ۚ عَلِمَ أَن سَيَكُونُ مِنكُم مَّرْضَىٰ ۙ وَءَاخَرُونَ يَضْرِبُونَ فِى ٱلْأَرْضِ يَبْتَغُونَ مِن فَضْلِ ٱللَّهِ ۙ وَءَاخَرُونَ يُقَـٰتِلُونَ فِى سَبِيلِ ٱللَّهِ ۖ فَٱقْرَءُوا۟ مَا تَيَسَّرَ مِنْهُ ۚ وَأَقِيمُوا۟ ٱلصَّلَوٰةَ وَءَاتُوا۟ ٱلزَّكَوٰةَ وَأَقْرِضُوا۟ ٱللَّهَ قَرْضًا حَسَنًا ۚ وَمَا تُقَدِّمُوا۟ لِأَنفُسِكُم مِّنْ خَيْرٍ تَجِدُوهُ عِندَ ٱللَّهِ

[১] আবু দাউদ, হাদিস-ক্রম : ১৩৯৮

[২] সূরা মুযযাম্মিল, আয়াত-ক্রম : ৬

هُوَ خَيْرًا وَأَعْظَمَ أَجْرًا ۚ وَاسْتَغْفِرُوا اللَّهَ ۖ إِنَّ اللَّهَ غَفُورٌ رَّحِيمٌ ﴿٢٠﴾

> *"নিশ্চয় আপনার রব জানেন যে, আপনি সালাতে দাঁড়ান কখনও রাতের প্রায় দুই-তৃতীয়াংশ, কখনও অর্ধাংশ এবং কখনও এক-তৃতীয়াংশ এবং দাঁড়ায় আপনার সঙ্গে যারা আছে তাদের একটি দলও। আর আল্লাহই নির্ধারণ করেন দিন ও রাতের পরিমাণ। তিনি জানেন যে, তোমরা এটা পুরোপুরি পালন করতে পারবে না। তাই আল্লাহ তোমাদের ক্ষমা করলেন। কাজেই কুরআন থেকে যতটুকু সহজ ততটুকু পড়, আল্লাহ জানেন যে, তোমাদের মধ্যে কেউ কেউ অসুস্থ হয়ে পড়বে, আর কেউ কেউ আল্লাহর অনুগ্রহ সন্ধানে দেশ ভ্রমণ করবে এবং কেউ কেউ আল্লাহর পথে লড়াইয়ে লিপ্ত হবে। কাজেই তোমরা কুরআন হতে যতটুকু সহজসাধ্য ততটুকু পড়। আর তোমরা সালাত কায়েম কর, যাকাত প্রদান কর এবং আল্লাহকে দাও উত্তম ঋণ। তোমরা তোমাদের নিজেদের জন্য ভাল যা কিছু অগ্রিম পাঠাবে তোমরা তা পাবে আল্লাহর কাছে। তা উৎকৃষ্টতর এবং পুরস্কার হিসেবে মহত্তর। আর তোমরা ক্ষমা প্রার্থনা কর আল্লাহর কাছে; নিশ্চয় আল্লাহ ক্ষমাশীল, পরম দয়ালু।"*[১]

হ্যাঁ, এই রাতগুলো পার করার আদর্শ উপায় হল কুরআনের সাথে সালাত আদায়ে রাত কাটিয়ে দেওয়া। কিন্তু আপনি এটা করতে পারেন আপনার বাস্তবিক সক্ষমতার মধ্যেই। উপরোক্ত হাদীস থেকে আমরা জেনেছি যে, মাত্র দশ আয়াত দিয়েও রাতের সালাত আদায় করা যায়। যদি আপনি আরো বেশি সময় পান, তখন আপনি ১০০ আয়াত পড়তে পারেন। মুখস্ত না থাকলে কুরআন দেখে পড়তে পারেন। আর যদি মনে হয় আপনার হাতে আরো বেশি সময় আছে, তখন আপনি ১০০০ আয়াতও পড়ে ফেলতে পারেন। যেটা সালাতে ২ পারা পড়ার মাধ্যমে সহজেই করা যেতে পারে।

আবারো বলি, এটা নির্ভর করে আপনার সক্ষমতার উপরে। কিন্তু নিজেকে সবসময় চাপ দেবেন নিজের সেরাটা ঢেলে দেওয়ার জন্য এবং কখনো হাল ছেড়ে দেওয়া যাবে না, আশা হারিয়ে ফেলা যাবে না। আল্লাহকে সন্তুষ্ট করার জন্য আমাদের প্রচেষ্টাগুলো দেখতেই আল্লাহ পছন্দ করেন।

[১] সূরা মুযযাম্মিল, আয়াত-ক্রম : ২০

وَٱلَّذِينَ جَٰهَدُوا۟ فِينَا لَنَهْدِيَنَّهُمْ سُبُلَنَا ۚ وَإِنَّ ٱللَّهَ لَمَعَ ٱلْمُحْسِنِينَ ﴿٦٩﴾

> *"আর যারা আমাদের পথে সর্বাত্মক প্রচেষ্টা চালায়, আমরা তাদেরকে অবশ্যই আমাদের পথসমূহের হিদায়াত দিব। আর নিশ্চয় আল্লাহ মুহসিনদের সঙ্গে আছেন।"* [১]

যদি আপনার পক্ষে সম্ভব হয়, তাহলে ফজরের আগের মুহূর্তটাকে (বা কমপক্ষে এর কিছু অংশ) আপনার আর আল্লাহর মধ্যে বিশেষ সম্পর্ক বানানোর জন্য কাজে লাগান। এই সময় যদি পারেন বিতর আর একেবারে কম করে হলে দু রাকাত নফল সালাত আদায় করুন। তারপর প্রচুর পরিমাণে ইস্তিগফার করুন। এই সময় এই আমলগুলোর কথা স্বয়ং আল্লাহ নিজে উল্লেখ করেছেন এবং এগুলোর প্রশংসা করেছেন। যদি আপনার মনে হয় রামাদানে এবং শেষের দিকে রাতগুলোতে ইচ্ছাকৃতভাবে অতিরিক্ত সময় আপনি নষ্ট করে ফেলছেন, তাহলে আপনি তাওবাহ করতে পারেন বা সালাতুত তাওবাহ পড়তে পারেন। যদি সময়ের অপচয়ের কারণে যে যে জিনিসগুলো আমি মিস করে ফেলেছেন, সেগুলোর ব্যাপারে আপনার আফসোস আন্তরিক হয়ে থাকে এবং এগুলোর উপর অন্তর দিয়ে তাওবাহ করতে পারেন, তবে আল্লাহ আপনার খারাপ কাজগুলোকে উত্তম কাজ দিয়ে পরিবর্তন করে দেবেন। অতএব, আশা থাকছেই!

৬। সর্বদা আল্লাহর যিকির

আল্লাহ আমাদের জন্য তাঁর স্মরণকে সহজ করে দিয়েছেন। আমরা যেকোন অবস্থাতেই আল্লাহকে স্মরণ করার ইবাদাতে মশগুল হতে পারি। আল্লাহ সুবহানাহু ওয়া তাআলা বলেছেনঃ

فَإِذَا قَضَيْتُمُ ٱلصَّلَوٰةَ فَٱذْكُرُوا۟ ٱللَّهَ قِيَٰمًا وَقُعُودًا وَعَلَىٰ جُنُوبِكُمْ

[১] সূরা আনকাবুত, আয়াত-ক্রম : ৬৯

> *"অতঃপর যখন তোমরা সালাত সমাপ্ত করবে তখন দাঁড়িয়ে, বসে এবং শুয়ে আল্লাহকে স্মরণ করবে।"[১]*

যদি আপনি সালাত আদায় করতে ক্লান্ত হয়ে যান বা আদায় না করতে পারেন, তাহলে আল্লাহকে নিয়ে ভাবতে থাকুন আর তাঁর সাথে কথা বলতে থাকুন। এই ইবাদাত আপনাকে যে বিশাল পুরস্কারের অধিকারী করবে তাইই নয়, বরং এটা আপনাকে করে তুলবে নির্মল এবং সাহায্য করবে আরো একবার নিজের জীবনকে মূল্যায়নের। এই মহান ইবাদাত আপনাকে সাহায্য করবে আপনার ইখলাস আর মনোযোগকে পুনরুদ্ধার করতে, যে বিষয়গুলো জীবনের পথে আপনার জন্য অত্যন্ত জরুরি।

আল্লাহ বলেন—

إِنَّ فِي خَلْقِ ٱلسَّمَٰوَٰتِ وَٱلْأَرْضِ وَٱخْتِلَٰفِ ٱلَّيْلِ وَٱلنَّهَارِ لَءَايَٰتٍ لِّأُو۟لِى ٱلْأَلْبَٰبِ ﴿١٩٠﴾ ٱلَّذِينَ يَذْكُرُونَ ٱللَّهَ قِيَٰمًا وَقُعُودًا وَعَلَىٰ جُنُوبِهِمْ وَيَتَفَكَّرُونَ فِى خَلْقِ ٱلسَّمَٰوَٰتِ وَٱلْأَرْضِ رَبَّنَا مَا خَلَقْتَ هَٰذَا بَٰطِلًا سُبْحَٰنَكَ فَقِنَا عَذَابَ ٱلنَّارِ ﴿١٩١﴾ رَبَّنَآ إِنَّكَ مَن تُدْخِلِ ٱلنَّارَ فَقَدْ أَخْزَيْتَهُۥ ۖ وَمَا لِلظَّٰلِمِينَ مِنْ أَنصَارٍ ﴿١٩٢﴾ رَّبَّنَآ إِنَّنَا سَمِعْنَا مُنَادِيًا يُنَادِى لِلْإِيمَٰنِ أَنْ ءَامِنُوا۟ بِرَبِّكُمْ فَـَٔامَنَّا ۚ رَبَّنَا فَٱغْفِرْ لَنَا ذُنُوبَنَا وَكَفِّرْ عَنَّا سَيِّـَٔاتِنَا وَتَوَفَّنَا مَعَ ٱلْأَبْرَارِ ﴿١٩٣﴾ رَبَّنَا وَءَاتِنَا مَا وَعَدتَّنَا عَلَىٰ رُسُلِكَ وَلَا تُخْزِنَا يَوْمَ ٱلْقِيَٰمَةِ ۗ إِنَّكَ لَا تُخْلِفُ ٱلْمِيعَادَ ﴿١٩٤﴾

[১] সূরা আন নিসা, আয়াত-ক্রম : ১০৩

> *"নিশ্চয়ই আসমানসমূহ ও জমিনের সৃষ্টিতে, রাত ও দিনের পরিবর্তনে নিদর্শনাবলী রয়েছে বোধশক্তি সম্পন্ন লোকদের জন্য। যারা দাঁড়িয়ে, বসে ও শুয়ে আল্লাহর স্মরণ করে এবং আসমানসমূহ ও জমিনের সৃষ্টি সম্বন্ধে চিন্তা করে, আর বলে 'হে আমাদের রব! আপনি এগুলো অনর্থক সৃষ্টি করেননি, আপনি অত্যন্ত পবিত্র, অতএব আপনি আমাদেরকে আগুনের শাস্তি হতে রক্ষা করুন। হে আমাদের রব। আপনি কাউকেও আগুনে নিক্ষেপ করলে তাকে তো আপনি নিশ্চয়ই হেয় করলেন এবং যালিমদের কোন সাহায্যকারী নেই। হে আমাদের রব, আমরা এক আহবায়ককে ঈমানের দিকে আহ্বান করতে শুনেছি, 'তোমরা তোমাদের রবের উপর ঈমান আনো'। কাজেই আমরা ঈমান এনেছি। হে আমাদের রব! আপনি আমাদের পাপরাশি ক্ষমা করুন, আমাদের মন্দ কাজগুলো দূরীভূত করুন এবং আমাদেরকে সৎকর্মপরায়ণদের সহগামী করে মৃত্যু দিন। হে আমাদের রব! আপনার রাসূলগণের মাধ্যমে আমাদেরকে যা দিতে প্রতিশ্রুতি দিয়েছেন তা আমাদেরকে দান করুন এবং কেয়ামতের দিন আমাদেরকে হেয় করবেন না। নিশ্চয় আপনি প্রতিশ্রুতির ব্যতিক্রম করেন না।"* [১]

আল্লাহকে স্মরণ করা এতো সহজ আর আরামদায়ক একটা ইবাদাত হওয়া স্বত্বেও এর পুরস্কার অনেক, অনেক বড়।

উদাহরণ হিসেবে বলা যায়ঃ আবু মালিক আল আশ'আরি রাদিয়াল্লাহু আনহু বর্ণনা করেছেন, আল্লাহর রাসূল ﷺ বলেন, "পবিত্রতা হচ্ছে ঈমানের অর্ধেক। আলহামদুলিল্লাহ পাল্লাকে পরিপূর্ণ করে দেয়, আর সুব'হানাল্লাহ এবং আলহামদুলিল্লাহ মিলে আসমান ও জমিনের মধ্যে যা কিছু আছে তার সবকিছুকে পরিপূর্ণ করে দেয়।" [২]

অতএব স্রেফ "আলহামদুলিল্লাহ" বললেই পাল্লা পরিপূর্ণ হয়ে যায়। চিন্তা করুন, আপনি বারবার আলহামদুলিল্লাহ বলছেন আর পুরো রাত আপনার দাঁড়িপাল্লা পরিপূর্ণ হয়েই যাচ্ছে। অথবা বলছেন "সুব'হানাল্লাহ ওয়ালহামদুলিল্লাহ" এবং

[১] সূরা আলি ইমরান, আয়াত-ক্রম : ১৯০-১৯৪

[২] মুসনাদু আহমাদ, হাদিস-ক্রম : ২২৯০১; মুসলিম, হাদিস-ক্রম : ২২৩; তিরমিযি, হাদিস-ক্রম : ৩৫১৭; নাসাঈ, হাদিস-ক্রম : ২৪৩৭

আসমান আর জমিনের মধ্যবর্তী সব পরিপূর্ণ হয়ে যাচ্ছে আপনার উত্তম আমলে!

তাই চুপ করে বসে থেকে নিজের সময় নষ্ট করবেন না। আল্লাহর স্মরণে লেগে থাকুন, তাঁর সাথে কথা বলুন, তাঁর প্রশংসা করুন, তাঁর কাছে ক্ষমা প্রার্থনা করতে থাকুন আর পরিশুদ্ধ করে তুলুন আপনার অন্তরকে। আর পেতে থাকুন অগুণন পুরস্কার এই অনায়াস কিন্তু পরিশুদ্ধকারী আমলের বদলা হিসেবে।

৭। যাকাতের দ্বারা সম্পদের পরিশোধন

যাকাত আর তাযকিয়াহ শব্দ দুটো একই অক্ষর দিয়ে তৈরি। দান করা হচ্ছে পবিত্রতা অর্জনের একটা উপায়। আল্লাহ বলছেনঃ

ٱلَّذِى يُؤْتِى مَالَهُۥ يَتَزَكَّىٰ ۝١٨ وَمَا لِأَحَدٍ عِندَهُۥ مِن نِّعْمَةٍ تُجْزَىٰٓ ۝١٩ إِلَّا ٱبْتِغَآءَ وَجْهِ رَبِّهِ ٱلْأَعْلَىٰ ۝٢٠ وَلَسَوْفَ يَرْضَىٰ ۝٢١

> *"যে আত্মশুদ্ধির জন্য তার ধন-সম্পদ দান করে এবং তার প্রতি কারো কোন অনুগ্রহের প্রতিদানে নয়, শুধু তার মহান রবের সন্তুষ্টির প্রত্যাশায়; আর অচিরেই সে সন্তুষ্ট হবে।"* [১]

তাই, এই নিয়ত নিয়ে বেশি থেকে বেশি দান করতে চেষ্টা করুন। এমন অনেক বিশ্বস্ত কারণ আছে যেগুলোর জন্য আপনি দান করতে পারেন, এমনকি অনলাইনেও সেটা করা সম্ভব। কিন্তু দুই নং পয়েন্ট মাথায় রাখুন, দরকারি কিছু ছাড়া অনলাইনে সময় একেবারেই নষ্ট করা যাবে না। এমনও করতে পারেন যে আপনি কোন ইয়াতীমকে খাওয়ালেন অথবা এমন কাউকে খাওয়ালেন যে গরীব, অভাবী বা সিয়াম পালনকারী। দান করার পথের কোন অভাব নেই এবং এই কাজের পুরস্কার আপনার আধ্যাত্মিক ও শারিরীক স্বাস্থ্যের সাথে সরাসরি সম্পর্কিত।

এছাড়াও রামাদান শেষ হবার আগে এবং অবশ্যই ঈদের সালাতের আগে যাকাতুল ফিতর আদায়ে ভুল করবেন না!

[১] সূরা লাইল, আয়াত-ক্রম : ১৮-২১

এই সবকিছুই সহজেই সামলে নেওয়া যায়, কঠিন কোন কিছু না। ইনশাআল্লাহ, এই কাজগুলো আপনি আপনার ক্ষমতার মধ্য থেকেই করে ফেলতে পারেন যদি আপনি আন্তরিক এবং আশাবাদী হন।

তো যে কাজগুলো করতে হবে সেগুলো আরো একবার দেখে ফেলা যাকঃ

- ☑ পুরস্কার পাবার ব্যাপারে ঈমান ও আশা রাখতে হবে।
- ☑ সমস্ত ঝামেলা বিদেয় করে দিতে হবে এবং মাগরিব আর ফযরের মাঝখানের সময়টাকে "আমার আর আল্লাহ"র সময় বানানোর লক্ষ্য নিতে হবে।
- ☑ মনোযোগ ও উন্মুক্ত অন্তর নিয়ে কুরআনের সাথে যুক্ত হতে হবে।
- ☑ এই রাতগুলোর জন্য সেরা এবং সবচেয়ে সহজ দুআগুলো তৈরিতে সবচেয়ে বেশি চেষ্টা করুন।
- ☑ সাধ্যের মধ্যে রাতের সালাত আদায় করুন।
- ☑ আল্লাহকে স্মরণ করুন দাঁড়িয়ে, বসে, শুয়ে।
- ☑ পবিত্রতার নিয়তে যাকাত ও সাদাক্বাহ দান করুন।

যদি রামাদানে নিজের কাজকর্ম নিয়ে আফসোসে ভুগে থাকেন তবে সালাতুত তাওবাহ আদায় করুন এবং অবশিষ্ট রাতগুলোতে নিজের সেরাটুকু দেবার ব্যাপারে আপনার নিয়তকে নবায়ন করুন। এমনকি যদি শুধুমাত্র একটি রাতও অবশিষ্ট থাকে, তবুও এটা করুন। হতে পারে সেটাই লাইলাতুল ক্বাদর আর আল্লাহ আপনাকে দান করে দিতে পারেন অফুরন্ত পুরস্কার এবং দুনিয়া ও আখিরাতের জীবনের জন্য খুলে দিতে পারেন শ্রেষ্ঠতম সব দরজা। তাই এগিয়ে যান, আশাকে সঙ্গী করে।

৮। সকালবেলার বরকত হাসিল

দিনের এই সময়ে আপনার দেহে সবচেয়ে বেশি শক্তি থাকবে। ভেবে দেখুন, দিনের বেলা করার মত সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ আপনার কাছে কোনটা। হতে পারে একটা ইমেইল লেখা, স্কুলের কাজ করা, কুরআন তিলাওয়াত করা এবং আরো অনেক কিছুই। যাই হোক না কেন, সেগুলো সেরে ফেলুন সকালের শুরুর

দিকেই।

আপনার অর্জন দেখে তখন আপনি নিজেই অবাক হয়ে যাবেন! কাজে বা স্কুলে যাবার আগে বিশ্রামের জন্য যদি আপনার ঘুমের প্রয়োজন হয় তবে জেগে উঠার পর একইভাবে আপনি সেই কাজগুলোই আগে করুন যেগুলো করতে আপনার সবচেয়ে বেশি শক্তির প্রয়োজন। সকালের শুরুর দিকেই আপনার শরীরে বেশি শক্তি থাকে এবং তখনই সবকিছু সেরে ফেলা আপনার জন্য বেশি সহজ।

৯। ব্যক্তিগত টার্গেট রাখা

অনেকেই এই মাসে কুরআন তিলাওয়াত করার এবং নতুন সূরা শেখার লক্ষ্য নির্ধারণ করতে পারেন। বড় টার্গেট তৈরি করা যায়, কিন্তু প্রায়ই সেসব পূরণ করা হয়ে ওঠে না। কারণ সেগুলো অতি উচ্চাভিলাষী আর বেশি ভারী কাজ। এরচেয়ে ভালো হয় যদি মূল লক্ষ্যকে ভাগ করে বেশ কিছু ছোট লক্ষ্যে পরিণত করা যায়। এতে করে আপনি সেগুলো প্রতিদিন অর্জন করতে পারবেন এবং সেটা আপনার কাছে অতিরিক্ত বলেও মনে হবে না। যেমন ধরুন, আপনি যদি নতুন একটা সূরা মুখস্ত করার চেষ্টা করেন, তাহলে নিজেকে বলুন যে আপনি আজকে সূরার দুই লাইন মুখস্ত করতে যাচ্ছেন। এভাবে আপনি লক্ষ্য পূরণে সত্যিকারের প্রেরণা অনুভব করবেন।

১০। দৈনন্দিন কাজের পরিকল্পনা আগেই করে রাখা

কিছু মানুষ আছেন যারা কাজের শিডিউল তৈরি করতে ভালোবাসেন। কেননা এটা তাদেরকে পরিকল্পনা মত কাজ করতে সহায়তা করে। তবে সাওম পালনকালে আপনার শিডিউলটা একটু ঢিলেঢালা রাখা ভালো, কারণ সিয়াম পালন করে অনেক কাজ করা আপনার পক্ষে সম্ভব হবে না। তবে খুব গুরুত্বপূর্ণ কাজগুলোর একটা লিস্ট করে ফেলা বেশ ভালো একটা আইডিয়া। এটা করা দরকার। খুব জরুরি কাজ না হলে সেটা পরের দিনের জন্য রেখে দেওয়া যায়।

১১। হালকা ঘুম

যারা কাজে যান বা যাদের স্কুলে যেতে হয়, তাদের কাছে রামাদানের দিনগুলো লম্বা লাগতে পারে। কারণ কোন খাওয়া দাওয়া নেই। এমনকি যদি আপনি কাজে বা স্কুলে নাও যান, তবুও সাওমের ফলে আপনার উপর একটা চাপ আসতে

পারে। সেইক্ষেত্রে দিনে হালকা একটু ঘুমিয়ে নেওয়া আপনার জন্য বেশ ভালো একটা কাজ হতে পারে। সতেজতার জন্য ইফতারের আগে কয়েক ঘণ্টা ঘুমিয়ে নিতে পারেন। এটা আপনাকে শেষ পর্যন্ত না খেয়ে থাকার জন্য শক্তি যোগাবে। সেই সাথে এটা আপনাকে রাতের বেলাও সাহায্য করবে যদি আপনি সারা রাত মসজিদে ইবাদাতে কাটিয়ে দিতে চান।

১২। ডাউনটাইম!

ফেসবুকে মানুষের পিছে লেগে থাকা, পিন্টারেস্টে রেসিপি দেখা, ইউটিউবে বিড়ালের ভিডিও দেখা – এসব আজেবাজে কাজ করে সারাদিন নষ্ট করে ফেলাটা খুবই সোজা। আর এটা জানার আগেই আপনি ইফতার পর্যন্ত এসব নিয়েই ব্যস্ত থাকলেন! আর এভাবেই আপনার পুরো দিনটা খরচ হয়ে গেল, অথচ সেই সময়ে আপনার অনেক কিছু অর্জন করবার কথা ছিল। আপনি যদি দিনের এক ঘণ্টা প্ল্যান করে রাখেন তাহলে এই সব কাজগুলো এর মধ্যেই সেরে ফেলতে পারবেন। এটা আপনাকে আরো বেশি প্রোডাক্টিভ করবে, কারণ আপনি জানেন আপনি ইতিমধ্যেই একটা ঘণ্টা এসব রিফ্রেশমেন্টের কাজের জন্য বরাদ্দ রেখে দিয়েছেন। তবে সবচেয়ে উত্তম হল এসব কাজে সময় একেবারেই না দেয়া।

১৩। স্বাস্থ্যকর খাদ্যাভ্যাস

আমাদের শরীরের উপর আমরা যে খাবার খাই সেটার বিরাট একটা প্রভাব আছে। আমরা যখন নিজেদেরকে ভাজাপোড়া আর তৈলাক্ত খাবারে ঠেসে ফেলি, তখন যদি পুরো দিন এবং সেইসাথে রাতেও নিজেদেরকে অবসন্ন আর অলস মনে হয়, তাহলে তাতে অবাক হবার কিছু নেই।

সাহরী আর ইফতারে এমন খাবার খান যা আপনাকে পুষ্টি ও শক্তি যোগাবে। সাহরীর জন্য চিনিতে ভরা সিরিয়াল না খেয়ে বরং এক বাটি ওটমিল খান। সাথে রাখুন প্রচুর ফলমূল আর এক গ্লাস দুধ।

ইফতারের জন্য ভারী খাবার দাবার না রেখে হালকা খাবার রাখুন আর আস্তে ধীরে খান। দেখবেন, খুব জলদিই আপনার পেট ভরা হয়ে গেছে!

যদি এরপরও ক্ষুধা লাগে, তাহলে রাতে সালাত আদায়ের পর এসে খেতে পারেন।

রামাদানের আদর্শ রুটিন

রামাদানে আমাদের আগের রুটিন এলোমেলো হয়ে যায়। তাই আগেভাগে রামাদানের পরিবর্তিত শিডিউল অনুযায়ী নতুন রুটিন করে রাখলে রামাদান মাসকে আরো প্রোডাক্টিভভাবে আমল করে কাটানো সম্ভব হবে। আমাদের সবার জীবনযাত্রা ও দায়িত্বগুলো একইরকম নয়। আর তাই, সবার রুটিন এক হবে না এটাই স্বাভাবিক। তবু এখানে একটি খসড়া রুটিন সাজিয়ে দেয়া হল, যা আপনাকে প্রাথমিক ধারণা দিবে যে কোন কাজগুলোকে আপনার বানানো ব্যক্তিগত রুটিনে প্রাধ্যন্য দেয়া উচিত আর কোন কাজগুলোকে কম গুরুত্ব দেয়া উচিত।

- ☆ সাহরির জন্য উঠুন। যদি এসময় খেতে আপনার ভালো না লাগে, তাও উঠে পড়ুন। অল্প কিছু হলেও খেয়ে নিন বা পান করুন, যাতে প্রতি রাতে সাহরীর সুন্নাহ পালন করার প্রতিদান আপনি পেয়ে যান। কেননা সাহরীর মধ্যে আছে বারাকাহ।[১]

- ☆ এই সময় চেষ্টা করুন দুই রাকাত নফল সালাত আদায় করার যাতে রাতের শ্রেষ্ঠ অংশে - তিনভাগের শেষ ভাগে আপনি সালাত আদায়ের আর দুআ করার সাওয়াব অর্জন করতে পারেন। নিজের গুনাহর দিকে লক্ষ্য রেখে এই সময়টাকে ব্যবহার করুন এবং এরপর ইস্তিগফার করতে থাকুন। যারা রাতের এই সময়টায় ইবাদাতে রত থাকে, আল্লাহ স্বয়ং তাদের প্রশংসা করেছেন। [২]

- ☆ প্রিয় ভাই, নিশ্চিত করে নিন যে কমপক্ষে ফজর আর ইশার সালাত আপনি মসজিদে জামাতের সাথে আদায় করছেন। বেশিরভাগ মানুষেরই কাজের সময়ের সাথে এই দুই ওয়াক্তের কোন ঠোকাঠুকি যেহেতু লাগে না, অতএব এই দুই ওয়াক্তে জামাআতে সালাত আদায় করা সহজ। যদি

[১] বুখারি, হাদিস-ক্রম : ১৯২৩; মুসলিম, হাদিস-ক্রম : ১০৯৫
[২] সূরা আলি ইমরান, আয়াত-ক্রম : ১৭

এটা আপনি করতে পারেন, তাহলে আপনাকে পুরো রাত সালাতে দাঁড়িয়ে থাকার সাওয়াব দান করা হবে।[১]

☆ নিশ্চিত করুন যাতে ফজরের সালাতের পর সকালের যিকর আর আসরের সালাতের পর বিকালের যিকর মিস না যায়।

☆ যেদিন কোন কাজের তাড়া নেই, সেদিন চেষ্টা করুন ফজরের সালাতের পর সূর্য না ওঠা পর্যন্ত মসজিদে বসে থাকার এবং তিলাওয়াত ও যিকরে মশগুল থাকার। সূর্য ওঠার ১৫ মিনিট বা আরো কিছু পর আদায় করে নিন সালাতুদ দুহা। চাইলে সূর্য মাঝ আকাশে ওঠার ১০ মিনিট আগেও এই সালাতটা আদায় করে নিতে পারেন। যে ব্যক্তি এই সালাত আদায় করবে তাকে একটি পরিপূর্ণ হজ্জ ও 'উমরাহর সাওয়াব দেওয়া হবে, ইনশাআল্লাহ।[২]

☆ প্রতিদিন কাজে বেরুবার আগে নিয়ত করুন যে, সময়গুলো আপনি কাজে লাগাবেন আল্লাহর রাস্তায় ব্যয় করার জন্য হালাল সম্পদ উপার্জনে, যাতে করে দিনের প্রত্যেকটি মিনিটের জন্য আল্লাহ্ আপনাকে সাওয়াব লিখে দেন। ৯টা-৫টার চাকরিতে এই বিষয়টা নিশ্চিত করে নিন যে, এই সময়ের ভিতরে আপনার মুখ আল্লাহর যিকর থেকে সামান্য সময়ের জন্যই বিরতি পাবে। এটাও নিশ্চিত করুন যে সব ধরণের গুনাহ্ থেকে নিজেকে বাঁচিয়ে রাখার মাধ্যমে আপনার সাথে সাথে আপনার অঙ্গ প্রত্যঙ্গগুলোও সিয়াম পালনরত অবস্থায় আছে।

☆ ঘরে ফিরে এসে একটু বিশ্রাম নেবার পর একটা ঘণ্টা আল্লাহর কালাম তিলাওয়াতে বা এর অর্থ নিয়ে পড়াশোনায় উৎসর্গ করুন।

☆ ইফতারের আগের আধাঘণ্টা কাটান একনিষ্ঠ দুআর মধ্যে। কেননা পুরো রামাদানেই রোজাদারের দুআ কবুল হয়ে থাকে।[৩]

☆ মাগরিবের পর খাবারদাবার সেরে ইশার আগ পর্যন্ত সময়টুকু শক্তভাবে কুরআন তিলাওয়াতে অতিবাহিত করুন।

[১] মুসলিম, হাদিস-ক্রম : ৬৫৬
[২] তিরমিযি, হাদিস-ক্রম : ৫৮৬
[৩] মুসনাদু আহমাদ, হাদিস-ক্রম : ৭৪৫০

☆ একদিনও যাতে তারাবিহ্ সালাত মিস না হয়, সেটা নিশ্চিত করুন। সেই মসজিদটাই বেছে নেন যেখানকার তিলাওয়াত আপনার অন্তরকে সবচেয়ে বেশি স্পর্শ করে।

☆ প্রতিদিন সাদাকাহ করুন। এজন্য আপনার জন্য সহজ, এমন একটি পরিমাণ ঠিক করে নিন। যদি কয়েকদিন ভুলে যাবার কথা ভেবে উদ্বিগ্ন হন, তাহলে একটা দৈনিক খরচের পরিমাণ ঠিক করে নিন।

☆ প্রতি সপ্তাহে কমপক্ষে একটা ইলমি হালাকায় অংশগ্রহণের টার্গেট নির্ধারণ করে নিন। কেননা এইসব মজলিসে ফেরেশতাগণ আগমন করেন এবং এই মজলিসগুলোকে আল্লাহর রহমত চারপাশ থেকে ঘিরে থাকে।

☆ প্রতিদিন একজন আত্মীয়কে দাওয়াত দেওয়া বা তার বাসায় যাওয়ার টার্গেট সেট করুন। কেননা আত্মীয়তার বন্ধন রক্ষা করা মানুষের হায়াতকে বাড়িয়ে দেয়, সম্পদ বৃদ্ধি করে এবং জীবনের মন্দ সমাপ্তি থেকে তাকে রক্ষা করে।[১]

[১] মুসনাদু আহমাদ, হাদিস-ক্রম : ১২১৩

রামাদান মাসে আমলে মনোযোগী হওয়ার উপায়

কয়েক সপ্তাহ আগে এক মঙ্গলবারের কথা। আমি প্রচণ্ড ব্যস্ত। ডকুমেন্ট লিখে শেষ করতে হবে, প্রিন্ট করতে হবে, তারপর কপি, ফাইলিং - কত কি কাজ! মিনিট আর ঘণ্টার সাথে পাল্লা দিয়ে কাজ করে যাচ্ছি আমি। সময়ের সাথে পাল্লা দিয়ে যতোটা বেশি কাজ করে ফেলা যায় আরকি। সূর্য ডোবার সময় বাড়ির পথ ধরলাম। সূর্য ডুবছে, আকাশ প্রায় কালো হয়ে যাচ্ছে, এমন সময় আমার হুঁশ হলো যে সারাদিন কিচ্ছু মুখে দেইনি। একেবারে ফজরের পর থেকে কোন কিছুই খাওয়া হয় নি আমার। কিন্তু আমি সাওম পালন করছিলাম না। তবুও ক্ষুধার যন্ত্রণা সারাদিনের মধ্যে একবারও আমাকে ভোগায় নি।

কিন্তু আগের দিন এরকম হয় নি। সেদিন ঠাণ্ডায় কাঁপছিলাম, ছিলাম ক্ষুধার্ত, তন্দ্রাকাতর আর একইসাথে সিয়ামরত। বারবার ঘড়ি দেখছিলাম আর ভাবছিলাম আর কত মিনিট, কত ঘণ্টা বাকি মাগরিবের আযান আমার কর্ণকুহরে প্রবেশ করার।

জিজ্ঞেস করতেই পারেন, এই দুইদিনের মধ্যে তফাতটা ছিল কোথায়?

উত্তরটা হচ্ছে: লক্ষ্যে।

প্রথম দিন আমার একটা ডেডলাইনে পৌঁছুবার দরকার ছিল। হাতের কাজ শেষ করবার তাড়া ছিল আমার। আমার একটা লক্ষ্য ছিল সেদিন। এটা ছিল ডু অর ডাই পরিস্থিতি।

আর যেদিন সিয়ামরত অবস্থায় ছিলাম সেদিন আমার লক্ষ্য ছিল মাত্র একটাই- খাবার। আমার ইচ্ছে ছিল যত জলদি পারা যায় খাবারটা আমার পেটে পড়ুক আর আমাকে উষ্ণতায় ভরিয়ে দিয়ে আবারো সুখী করে তুলুক।

আরো একটা রামাদান আমাদের দোরগোড়ায়। এই সময়ে যে প্রশ্নটা এক নাম্বারে উঠে আসে সেটা হচ্ছে : আমাদের লক্ষ্যটা কী আসলে?

আমরা কি উদ্বিগ্ন হয়ে প্রতি ঘণ্টায় ঘড়ির দিকে তাকিয়ে থাকবো? আমরা কি কেবল ক্যালেন্ডারে আরো একটা দিনের উপর টিক দিতেই সাওম পালন করবো? ৩০ দিন শেষে কুরআন খতম করতে হবে, এরকম কোন বাধ্যবাধকতার অনুভূতি নিয়ে কি আমরা কুরআনের জুযের পর জুয পড়েই যাবো? আমরা কি তারাবিহতে দাঁড়াবো শুধু আমাদের সমাজ কিংবা পরিবারকে খুশি করার জন্য?

এভাবেই একটার পর একটা রামাদান আসে আর যায়, আর আমাদের ঈমানের মানদণ্ড একেক সময়ে একেক স্তরে উঠানামা করতেই থাকে আর করতেই থাকে। সম্ভবত, আমাদের ইবাদাতগুলো এখন স্রেফ কিছু আচার অথবা প্রথায় রূপ নিয়েছে যেগুলোর মাধ্যমে আমরা রামাদানকে চিনে থাকি। এটা একটা বিপজ্জনক আর পিচ্ছিল ঢালের মত। কারণ এর মাধ্যমে এটাই প্রমাণ হয়ে যায় যে আমাদের কাজের সাথে খুব সামান্যই চিন্তার সংযোগ থাকে, এই সামান্য চিন্তাও অনেকের মধ্যে আছে কিনা সন্দেহ। সিয়ামরত অবস্থায় অফিসে যাওয়া আমাদের জন্য হয়ে যায় কেবলই খালি পেটে অফিসে যাওয়ার নামান্তর। ক্ষুধার প্রতিটি আঘাতের সময় আমরা ভুলে যাই আল্লাহ সুবহানাহু ওয়া তাআলাকে। আমরা ভুলে যাই-

يَٰٓأَيُّهَا ٱلَّذِينَ ءَامَنُواْ كُتِبَ عَلَيۡكُمُ ٱلصِّيَامُ كَمَا كُتِبَ عَلَى ٱلَّذِينَ مِن قَبۡلِكُمۡ لَعَلَّكُمۡ تَتَّقُونَ ١٨٣

> *"হে মুমিনগণ! তোমাদের জন্য সিয়ামের বিধান দেয়া হল, যেমন বিধান তোমাদের পূর্ববতীদেরকে দেয়া হয়েছিল, যাতে তোমরা তাকওয়ার অধিকারী হতে পারো।"* [১]

আমরা ক্ষুধার আঘাতে ভেতরে ভেতরে একেবারে অস্থির হয়ে যাই, কাতরাতে শুরু করি। আর আমাদের খালি পেটকে ইফতারের সময় মজার মজার খাবারে ভরপুর করে তোলার চিন্তায় সান্ত্বনা দেই। ফলাফল দাঁড়ায় এটাই যে, আমাদের সিয়াম অর্থহীন হয়ে যায়।

ইন্টারেস্টিং বিষয়টা হল যে, সিয়াম সম্পর্কিত এই আয়াতে তাকওয়ার অর্থ করা

[১] সূরা বাকারাহ, আয়াত-ক্রম : ১৮৩

হয় "আল্লাহ্ সচেতনতা" হিসেবে। হুমম .... ইন্টারেস্টিং! অতএব আল্লাহ সুবহানাহু ওয়া তাআলা সাওম বাধ্যতামূলক করেছেন যাতে করে আমরা তাঁর ব্যাপারে আরো সচেতন হতে পারি। অথচ কয়েকদিন আগে আমি যা করছিলাম সেটা ছিল ঘড়ির ব্যাপারে সচেতন হওয়া।

আমরা অমনোযোগী হয়ে তারাবিহ আদায় করি আর কিয়ামে দাঁড়িয়ে কুরআনের শব্দগুলো এমনভাবে শুনি যার কোনকিছুই আমাদের মাথার মধ্যে আলোড়ন তুলে না। আমরা কুরআন বুঝি না, আর তাই কুরআনও আমাদের স্পর্শ করে না। আমরা কিয়াম থেকে রুকুতে যাই, রুকু থেকে সিজদাহ, সিজদাহ থেকে জলসা, তারপর আবার সিজদাহ, তারপর কিয়াম এবং তারপর আবার রুকু ...... এভাবে চলতে থাকে একটা চমৎকার, চাঙ্গা করে দেবার মত রুটিন। রুটিনটা আমাদের মনে করিয়ে দেয়, আমরা আমাদের মূল পেশীগুলোকে শক্তিশালী করে তুলতে চাই। কিন্তু আধ্যাত্মিকভাবে আমরা কী অর্জন করেছি? এমনকি বুদ্ধিবৃত্তিকভাবেও যদি আমরা একই কাজ করি তাহলে মুসহাফে লেখা শব্দগুলো যে আমাদের অপেক্ষায় আছে বছর বছর, সেগুলোর কী হবে?

এই রামাদানে তাই আসুন, আমরা লক্ষ্যের প্রতি দৃষ্টি নিবদ্ধ করি। আসুন, আমরা ডুবে যাই আল্লাহ সুবহানাহু ওয়া তাআলার সন্তুষ্টির জন্য কাজ করাতে, যাতে করে বারবার ঘড়ির দিকে না চাওয়া লাগে। আর কখন সমুচা আমাদের ঠোঁট স্পর্শ করবে, এটা নিয়েও ভাবা না লাগে। বরং এখন থেকে আমরা আমাদের ক্ষুধা অনুভব করবো সচেতনভাবে। সতর্ক থাকবো আল্লাহ সুবহানাহু ওয়া তাআলার ব্যাপারে, সতর্ক থাকবো আমার মুখে উচ্চারিত প্রতিটি শব্দের ব্যাপারে, সতর্ক থাকবো মনের মধ্যে খেলে বেড়ানো অথবা অন্তরে প্রবেশ করা যেকোন চিন্তা চেতনার ব্যাপারে। আসুন, এই মাসের প্রতিটি দিনে হামাগুড়ি দিয়ে হলেও এই ছোট্ট সময়ের ভিতরেই আখিরাতের অনেকগুলো ডেডলাইনে পৌঁছানোর জন্য চেষ্টা করতে থাকি।

ইনশাআল্লাহ, একটি সচেতন রামাদানের জন্য আমাদেরকে সহায়তা করতে কিছু পরামর্শ আমরা বিবেচনা করে দেখতে পারি। আশা করি, নিম্নলিখিত পরামর্শগুলো অনুসরণ করতে পারলে আমরা তাকওয়া অর্জন করতে পারব এবং আমলে আরো বেশি মনোযোগী হতে পারব।

১। মনকে লক্ষ্যের প্রতি নিবদ্ধ করা

জাস্ট ফোকাস করুন। নিজেকে বর্তমানে নিয়ে আসুন এবং সত্যিকার অর্থে এটার ব্যাপারে অভিজ্ঞতা সঞ্চয় করুন। যখন সাহরীর জন্য ঘুম থেকে উঠবেন, তখন ভারী খাবারদাবার দিয়ে সাহরী করবেন না। বরং সাহরি করুন একটা মহৎ উদ্দেশ্যকে সামনে রেখে। ঘুম থেকে ওঠার প্ল্যান করুন। কারণ এটা আমার রাসূল ﷺ-এর একটা সুন্নাহ আর এটার মধ্যে বারাকাহ আছে, কেননা রাসূলুল্লাহ ﷺ এমনটাই উল্লেখ করেছেন –

"তোমরা সাহরী গ্রহণ করো, কারণ এতে বারাকাহ রয়েছে।" [১]

রাতের বেলা ঘুমানোর ব্যাপারে কঠোর হন। ঘুমানোর সময়ে একটা এলার্ম সেট করে নিন যাতে সেটা আপনাকে দ্রুত ঘুমিয়ে পড়ার ব্যাপারে স্মরণ করিয়ে দেয়। এতে করে আপনি বিশ্রাম পাবেন এবং সতেজ হয়ে ঘুম থেকে উঠবেন। একইসাথে আগামী দিনের সমস্ত পুরস্কার লুফে নেবার জন্যও প্রস্তুত থাকতে পারবেন, ইনশাআল্লাহ। এই সবকিছুই হবে সাহরী দিয়ে সিয়াম শুরু করার মাধ্যমে। আর মনে রাখবেন, আপনার ঘুমটাও কিন্তু 'ইবাদাত।

এছাড়াও পুরো দিন জুড়ে নিজের কাজ এবং কথার ব্যাপারে সতর্ক থাকা উচিত নিজেকে বারবার মনে করিয়ে দেবেন যে, আপনি এখন সিয়ামরত অবস্থায় আছেন। এটাকে পাশ কাটিয়ে যাবার মত বা তুচ্ছতাচ্ছিল্য করার মত কিছুতে পরিণত করবেন না। মনে রাখবেন, শুধু খাবার আর পানি থেকে বিরত থাকার চেয়েও বেশি কিছু হচ্ছে আমাদের সাওম। এই বিষয়ে রাসূলুল্লাহ ﷺ বলেছেন, "যারা মিথ্যা কথা এবং মন্দ কাজ পরিত্যাগ করবে না, তাদের খাবার-পানি থেকে বিরত থাকার কোন জরুরত আল্লাহর নেই।" [২]

যখনই নিজের কামনা বাসনার প্রতি তাড়না অনুভব করবেন এবং সাওমের উদ্দেশ্যের উপর আপনার মনোযোগ হারিয়ে যেতে থাকবে, তখন নিজের মৌখিক শক্তিবৃদ্ধিকে ব্যবহার করুন। যাতে করে নিজেকে এবং অন্যদেরকে মনে করিয়ে দিতে পারেন যে, আপনি সিয়াম রাখছেন মন্দ কথা ও কাজ থেকে। রাসূলে কারীম ﷺ বলেছেন:

[১] বুখারি, হাদিস-ক্রম : ১৯২৩; মুসলিম, হাদিস-ক্রম : ১০৯৫
[২] বুখারি, হাদিস-ক্রম : ১৯০৩

"যদি সিয়াম পালনরত অবস্থায় কোন মূর্খ ব্যক্তি এসে তোমার সাথে ঝগড়া বাঁধায়, তবে তাকে বলে দাওঃ আমি সায়েম (সিয়াম পালনকারী)।"[১]

উপদেশ হিসেবে এটাই আপনার জন্য এবং বাকি সবার জন্যও যথেষ্ট। প্রায়ই আমাদের মৌখিকভাবে, কখনো বা উচ্চস্বরে নিজেদেরকে নিজেদের লক্ষ্যগুলো মনে করিয়ে দেওয়া লাগে। নিজেকে ইতিবাচক কথা শুনিয়ে সঠিক পথে ফিরে আসতে চাপ প্রয়োগ করার ধারণাটা কারো কারো কাছে পাগলামি লাগতে পারে। কিন্তু এটা আমার প্রতিদিনের এমন একটা অংশ হয়ে দাঁড়িয়েছে যে এটা না করলে আমার একা একা লাগতে শুরু করে।

আরো মনে রাখবেন রাসূলুল্লাহ ﷺ-এর অমূল্য উপদেশ। তাঁর এই উপদেশ সেই সময়ের জন্য যখন আমরা হতাশ হয়ে যাই। তিনি বলেন, "যদি কেউ রাগত অবস্থায় দাঁড়িয়ে থাকে, তবে সে যেন বসে যায় যাতে তার রাগ চলে যায়। এতেও যদি রাগ না যায়, তবে সে যেন শুয়ে পড়ে।" [২]

আমরা এই একই নিয়ম অনুসরণ করতে পারি যখন আমরা এমন কোন কিছু করার জন্য প্রলুব্ধ হয়ে পড়ি যা সিয়ামরত অবস্থায় করা উচিত নয়। আবার কখনো কখনো সময় অপচয়কারী কাজকারবার (টিভি, সোশ্যাল মিডিয়া, গ্যাজেটস, গেম খেলা ইত্যাদি) আর খারাপ অভ্যাস থেকে যদি আমরা বেঁচে থাকতে চাই তবে এই পদ্ধতি অবলম্বন করা যেতে পারে। একটা খারাপ অভ্যাস বা খারাপ মেজাজ থেকে নিজেকে দূরে সরিয়ে রাখা, অবস্থান বদল করা, অথবা এই পরিবেশ থেকে সরে গিয়ে অন্য কোন রুমে চলে যাওয়া হচ্ছে এমন কিছু কার্যকরী পরামর্শ যেগুলো আমাদের প্রোডাক্টিভিটি বাড়াতে সাহায্য করবে পুরো মাস জুড়ে এবং ধরে রাখবে আমাদের মনোযোগ জরুরি বিষয়ের উপরে।

২। আয়াত মুখস্ত করা

যখন আপনি ফরজ সালাতের জন্য দাঁড়াবেন, তখন যদি আপনি না জানেন যে আপনি সালাতে কি পড়ছেন, তাহলে সেটা আপনার উপর খুব কমই প্রভাব ফেলবে। ধরুন, আপনি রাশিয়ান ভাষায় কারো সাথে ভালো আলাপ আলোচনায়

[১] বুখারি, হাদিস-ক্রম : ১৮৯৪; মুসলিম, হাদিস-ক্রম : ১১৫১; আবু দাউদ, হাদিস-ক্রম : ২৩৬৩; নাসাঈ, হাদিস-ক্রম : ২২১৬; ইবনু মাজাহ, হাদিস-ক্রম : ১৬৯১; মুসনাদু আহমাদ, হাদিস-ক্রম : ৭৪৮৪
[২] আবু দাউদ, হাদিস-ক্রম : ৪৭৮২; মুসনাদু আহমাদ, হাদিস-ক্রম : ২১৩৮৬

মত্ত হয়ে আছেন। ধরে নিন রাশিয়ান আপনার ভাষা না। আপনি এই আলাপ আলোচনা চালাতে পারছেন কারণ আপনি আগেই মুখস্ত করে নিয়েছেন কী বলতে হবে। মুখস্ত করে কথা বলছেন বলে নিজে কী বলছেন সেটা আপনি নিজেই বুঝতে পারবেন না। এই কথোপকথন অনর্থক। যদি আমরা সালাতে তিলাওয়াত করা আয়াতের অর্থ বুঝতে না পারি, তবে আমাদের সালাতের দশাও ঠিক এমনই।

অল্প দিয়ে শুরু করুন। সালাতের এক অবস্থা থেকে অন্য অবস্থায় যেতে যতগুলো বাক্যাংশ আমরা পড়ি, সেগুলোর অর্থ দিয়ে শুরু করা যাক। সূরা আল ফাতিহার অর্থ দিয়ে শুরু করতে পারেন, যদি ইতিমধ্যে এটা আপনার অজানা থেকে থাকে।

আর যদি আপনি অর্থ জানেন, তাহলে প্রত্যেকটি আয়াতকে অনুভব করুন। আমরা সেই মুহূর্তে আল্লাহ সুবহানাহু ওয়া তাআলার সাথে কথাবার্তা বলছি আর আল্লাহ্ আমার কথার জবাব দিচ্ছেন। চিন্তা করুন তো! মাত্র একবার চিন্তা করে দেখুন, আল্লাহ্ আপনার কথার জবাব দিচ্ছেন?!

তারাবিহর ক্ষেত্রে সালাতে তিলাওয়াত করা হবে এমন প্রতিটি সূরার শব্দের অর্থ রামাদান আসার আগেই শেখা হয়ত সম্ভব হবে না। এর পরিবর্তে, আপনার মসজিদ থেকে জেনে নিন প্রতি রাত কুরআনের কতটুকু তিলাওয়াত করা হবে, তারপর সময়ের আগেই প্রস্তুত হয়ে নিন। রাতে যতটুকু তিলাওয়াত করা হবে, ততটুকুর অর্থসহ পড়ে ফেলুন আগেই আর পারলে প্রাসঙ্গিক প্রেক্ষাপটও পড়ে নিতে পারেন।

এভাবে যখন আপনি সালাতে দাঁড়াচ্ছেন এবং আপনার নিয়ত থাকছে যে আপনি সালাতে পরিপূর্ণভাবে সচেতন থাকবেন, তখন আপনার মাথায় এটা ঘুরবে না যে – এইমাত্র রাতের খাবারে আপনি কি খেলেন অথবা 'ইশার সালাতের আগে কোন বিষয়টা নিয়ে মজা করতে পারেন নি এবং ঘরে গিয়ে সেটা শেষ করে আসার জন্য অপেক্ষা করতে পারছেন না।

আপনাকে সালাতে দাঁড়িয়ে কান খুলে মনোযোগের সাথে ইমামের তিলাওয়াত শুনতে হবে, আয়াতের অর্থ নিয়ে গভীরভাবে ভাবতে হবে, ভাবতে হবে যে প্রেক্ষাপটে আয়াতটা নাযিল হয়েছিল, কল্পনা করতে হবে আয়াতটা এখন নাযিল

হচ্ছে রাসূলুল্লাহ ﷺ-এর উপর।

৩। আল্লাহর সাথে কথা বলুন

যেকোন কিছুর চেয়ে রামাদান আমাদের জন্য আল্লাহ সুবহানাহু ওয়া তাআলার সাথে সম্পর্ক গড়ে তোলার মাস হয়ে উঠাটা বেশি জরুরি। আল্লাহর সাথে এই সম্পর্ক না থাকার কারণেই আমরা ইবাদাতে নিজেদেরকে যুক্ত করতে পারি না, উদাসীনতার সাথে কোনমতে কাজ সেরে নেই। এটার কারণ হল, আমরা আসলে জানিই না আমরা কার ইবাদাত করছি, কার সাথে কথা বলছি। তো এই মাসে এই সমস্যাটা দূর করে ফেলুন। বসুন, শুধু আপনি আর আল্লাহ 'আযযা ওয়া জাল্লা, আর কেউ নয়। আল্লাহর সাথে শুরু করুন গভীর, সত্যিকারের এক কথোপকথন। গভীরতা আনুন আপনার ভাষায়, আপনার শব্দে। মন খুলে কথা বলুন, নিজের সমস্ত লুকোনো কথা, লুকোনো অনুভূতি খুলে বলুন আল্লাহকে। কিংবা সারাদিন ধরে তাঁর সাথে কথা বলতেই থাকুন, বলতেই থাকুন। আপনি ড্রাইভিং করছেন, হুইল ঘোরাতে ঘোরাতেই আল্লাহর সাথে কথা বলুন। কাজে ব্যস্ত আছেন, এই অবস্থাতেই আল্লাহর সাথে কথা বলুন। কাপড় পরছেন, নিজেকে আয়নায় দেখে নিচ্ছেন, তখনও আল্লাহর সাথে কথা চালিয়ে যান।

আর মনে রাখুন যে আল্লাহ রব্বুল ইযযাহ বলেছেন, তিনি আমাদের সাথে তেমনই যেমনটা আমরা তাঁকে নিয়ে চিন্তা করি। [১]

আল্লাহ 'আযযা ওয়া জাল্লাকে বানিয়ে নিন আপনার বন্ধু, সবচেয়ে অন্তরঙ্গ বন্ধু। দেখবেন, সালাত আপনার কাছে তখন খুব একান্ত কিছু একটা হয়ে উঠবে, হয়ে উঠবে আপনার জন্য সবচেয়ে স্বস্তির জায়গায় প্রত্যাবর্তন যখনই আপনি আপনার হাত দুটো তুলে উচ্চারণ করবেন, "আল্লাহু আকবার!"

আল্লাহর কিন্তু ৯৯টা নামও আছে! যদিও বেশিরভাগ সময়েই, তাঁকে আমরা ডাকি শুধু এক নামে। আর অন্য কোন নাম জেনে থাকলেও সম্ভবত সেগুলোর অর্থ না জানা থাকায় আমরা বুঝতে পারি না কখন, কোন নামে তাঁকে ডাকা উচিত। যদি আমরা আল্লাহর নামই না জানতে পারলাম, তাঁর গুণাবলী নাইই শিখতে পারলাম, তাহলে বুকে হাত দিয়ে কি এটা বলা যাবে যে সত্যি সত্যিই

[১] বুখারি, হাদিস-ক্রম : ৭৫০৫,৭৫০৭; মুসলিম, হাদিস-ক্রম : ২৬৭৫

আমরা আল্লাহকে চিনতে পারলাম?

যদি আমরা আল্লাহ সুবহানাহু ওয়া তাআলার রহমত চাই, তবে আমাদের উচিত তাঁর নাম, আর রাহমান (পরম করুণাময়) ধরে ডাকা। যদি আমরা চাই আল্লাহ আমাদেব আগের সব গুনাহ মাফ করে দিন, তবে আমরা ব্যবহার করবো তাঁর নাম আল 'আফুউ', অর্থাৎ যিনি ক্ষমা করেন। এভাবে আল্লাহকে ডাকার মাধ্যমে আমরা নিজেদের বারবার মনে করিয়ে দিতে পারবো যে আল্লাহ কে, কী তাঁর পরিচয়। তাঁর সাথে আমাদের এমন একটা সম্পর্ক গড়ে উঠতে শুরু করবে, যে সম্পর্ক আমাদেরকে নিয়ে যাবে আল্লাহর সাথে শুধু সৃষ্টিকর্তা আর সৃষ্টির সম্পর্কেরও অনেক অনেক বাইরে। আমাদের রব, আল্লাহ সুবহানাহু ওয়া তাআলা আমাদের জন্য শুধু সৃষ্টিকর্তার চেয়েও আরো অনেক, অনেক বেশি কিছু।

৪। হোঁচট খাবেন আপনি

আপনি পড়ে যেতে পারেন। হোঁচট খেতে পারেন। কিন্তু সবচেয়ে জরুরি যে বিষয়টা সেটা হচ্ছে চেষ্টা কখনো বন্ধ করা যাবে না। যদি কোন একদিন আপনার পা পিছলে যায়, গুনাহ করে ফেলেন আর ভাবেন আপনার সিয়াম তো ব্যর্থ হয়ে গেল; যদি মনে হয় আপনি কী করছেন এবং কেন করছেন সেটা নিয়ে আপনার সমস্ত সচেতনতা অকার্যকর হয়ে গেল; তবুও কখনো বাকি মাসটুকু "এই ভাবেই কাটিয়ে দেব", এই ধোঁকায় পড়ে যাবেন না। ভুলকে টার্নিং পয়েন্ট হিসেবে গ্রহণ করে নিয়ে নিজেকে রিমাইন্ডার দিয়ে রাখুন কিসের জন্য আপনি কাজ করে যাচ্ছেন।

রামাদান নিয়ে লেখা আর্টিকেল পড়ে অথবা কিভাবে কী করা উচিত বা উচিত নয়, এই সংক্রান্ত ভিডিও দেখে নিজেকে অনুপ্রেরণায় ভরিয়ে রাখুন, উদ্বুদ্ধ করুন। আলহামদুলিল্লাহ, অনলাইনে এইরকম আর্টিকেল, ভিডিও আছে প্রচুর। আর দেখেন না, আপনি তো একেবারে রাইট ট্র্যাকেই আছেন এখন! আপনি এই আর্টিকেলটা পড়ছেন। গুড, গুড, চালিয়ে যান মাশাআল্লাহ!

আরো একবার বলি, নিজের সাথে কথা বলুন। নিজেকে বলুন, হাল ছেড়ে দেওয়া চলবে না। নিজেকে বলে দিন, এই বছর, এই রামাদানটা আপনার জন্য

অর্থবহ হতে যাচ্ছে। এই বছরটাতেই আল ওয়ালি'র (আল্লাহর গুণবাচক নাম যার অর্থ বন্ধু, সাহায্যকারী) সাহায্যে আপনি ঠিকঠাক সবকিছু করতে যাচ্ছেন। নিজের প্রতি বিশ্বাস রাখাটা যেকোন কিছুতেই সাফল্য পাবার জন্য খুব জরুরি। রামাদানের ক্ষেত্রেও এটার ব্যতিক্রম হবে না। এমনকি রামাদানে কোন একটা দিন যদি আপনার খুব খারাপও কাটে, যদি এমন মনে হয় যে আপনি একেবারে শূন্য অবস্থায় পড়ে আছেন অথবা কারো সম্পর্কে বাজে কোন কথা বলেছেন যদিও আপনি জানেন যে সেটা উচিত হয়নি; তবুও শয়তানকে সুযোগ দেবেন না, তার দীর্ঘস্থায়ী নেতিবাচকতা যেন আপনাকে এটা বলতে না পারে যে তোমাকে দিয়ে কিচ্ছু হবে না, তুমি উপযুক্ত না, তুমি যথেষ্ট ভালো না। আল্লাহ সুবহানাহু ওয়া তাআলা আপনাকে একেবারে পারফেক্ট হিসেবে পাওয়ার প্রত্যাশা করেন না। তিনি তো কেবল এই প্রত্যাশাই করেন যে আপনি যতবারই পড়ে যান না কেন, আবার এবং বারবার উঠে দাঁড়াচ্ছেন আপনি। আল্লাহ্ তো কেবল এটাই দেখতে চান, ভালোবাসেন। আল্লাহ্ পছন্দ করেন তাওবাকারিদের।

৫। যতটুকু সম্ভব ততটুকুই করুন

মাত্রাতিরিক্ত আগ্রহ-উদ্দীপনা নিয়ে একসাথে সব করতে নেমে যাবেন না। লম্বা সময়ের জন্য কুরআন তিলাওয়াত অনেকসময় তার অর্থবহতা হারিয়ে ফেলতে পারে, হয়ত আপনি মুখের দ্বারা তিলাওয়াত চালিয়ে যাবেন, কিন্তু অন্তর তিলাওয়াতের সাথে যুক্ত থাকবে না। এমন অবস্থা হয়ে গেলে একটা বিরতি নিন। এমন কিছু করুন যার মাধ্যমে নিজেকে আল্লাহর সাথে জুড়ে দিতে পারেন। এমন কোন আমল করুন, যেটা করলে আমলে আল্লাহর সাথে জুড়ে যাবার অনুভূতি হয়।

নিজেকে চিনুন। আরেকবার পর্যালোচনা করে নিন আপনার দৈনিক রুটিন। যেমন কাজের রুটিন, পরিবার আর অন্যদের সাথে আগে থেকে দেওয়া প্রতিশ্রুতি ও অন্যন্য দায়িত্বের ব্যাপারগুলো। তারপর আপনার দৈনিক রুটিন থেকে যেসব জিনিস বাদ দেওয়া সম্ভব সেগুলোকে আলাদা করুন এবং সেই কাজগুলো বাদ দিয়ে আপনার সময়কে 'ফ্রি' করুন; যাতে আল্লাহর সাথে নিজেকে জুড়ে দেওয়ার মত আমল করার জন্য আপনি আরো বেশি সময় বের করে নিতে পারেন। বাস্তবসম্মত লক্ষ্য নির্ধারণ করুন। পরিস্থিতি আর আপনার

সক্ষমতার সাপেক্ষে বাস্তবসম্মত লক্ষ্য নির্ধারণ আপনাকে নিজের কাজের ব্যাপারে মনোযোগী হতে আর সচেতন থাকতে সাহায্য করবে।

প্রতিদিন আর পুরো মাসের জন্য বাস্তবধর্মী লক্ষ্যের একটা চেকলিস্ট বানিয়ে ফেলুন। আর সাথে হিসেবে রাখুন প্রতিদিন কেমন উন্নতি হচ্ছে আপনার। কিন্তু সাবধান, বন্ধুদের সাথে সেটাকে তুলনা করতে যাবেন না আবার! আপনারা একই অবস্থানে, একই পরিস্থিতিতে নন।

৬। পুরস্কারটা মনে রাখুন

যখন আমরা আল্লাহ সুবহানাহু ওয়া তাআলার ব্যাপারে অসচেতন এবং অমনোযোগী হয়ে উঠি, তখন আমাদের ক্ষুধার কোন অর্থ থাকে না। যখন মনে হবে আমি আর পারবো না, আর এক মিনিটের জন্যও এগিয়ে যাওয়া সম্ভব না, তখন নিজেদের ফোকাস ধরে রাখতে আর আরো বেশি কিছু করার জন্য নিজেকে চাপ দিতে আমাদের উচিত নিজেদেরকে আল্লাহ সুবহানাহু ওয়া তাআলার পুরস্কারের কথা স্মরণ করিয়ে দেওয়া। এটা ছাড়া সবকিছুই উদ্দেশ্যহীন আর শূন্য।

জান্নাতের ব্যাপারে ভাবতে থাকুন। জান্নাত দেখতে কেমন হবে? কাকে আপনি জান্নাতে আপনার পড়শি হিসেবে চান? কোন ধরণের ফল আপনার গাছে ঝুলে থাকতে দেখতে চান আপনি? আপনার জন্য কি সেখানে চকলেটের কোন নদী থাকবে নাকি জেলির ঘর? আপনি যেমন চাইবেন আপনার জান্নাত সেরকমই হতে পারে। যদি আমরা মনে মনে আমাদের জান্নাতকে সাজাই, একে করি তুলি বাস্তব, আমাদের জন্য তখন তার জন্য কাজ করা অনেক, অনেক সোজা হয়ে যাবে।

জান্নাতকে নিয়ে পড়ুন, জানুন কত ধরণের পুরস্কার দেওয়ার ব্যাপারে আমাদের রব আমাদেরকে ওয়াদা দিয়েছেন, মনের মধ্যে এর ছবি ফুটিয়ে তুলতে চেষ্টা করুন। আপনার লক্ষ্যকে বানিয়ে নিন বাস্তব।

এছাড়াও পুরো বছর জুড়ে কতশত রহমত যে আপনি না চাইতেই পেয়ে যাচ্ছেন সেগুলোকে নিয়ে ভাবার জন্য দিনের কিছুটা সময় বের করে নিন। এসব রহমত আমরা না চাইতে পেয়ে গেছি বলে এগুলোকে আমরা আমাদের অধিকার বলে

মনে করি। আল্লাহ্ এখানেও আমাদের রহম করেছেন। আর এই নীরব ধ্যানের সময় যখন হঠাৎ আপনার পেট থেকে অদ্ভুত সব আওয়াজ গুড়গুড়িয়ে আসতে থাকে, তখন স্মরণ করুন তাদের কথা- রাতের বেলা খাবার মত যাদের কাছে কিছুই নেই অথবা সাহরিতে উঠে সামান্য কিছু মুখে দেবার মত কোন খাবার যাদের কাছে নেই।

যখন দেখবেন ক্লান্তি আর ক্ষুধা আপনার ইবাদাতের উপর প্রভাব বিস্তার করছে, তখন মনে রাখবেন সাওমের অতুলনীয় পুরস্কারের ব্যাপারে বলা অদ্ভুত আনন্দে ভরা হাদিসঃ

রাসূলুল্লাহ ﷺ বলেছেনঃ "নিশ্চয়ই তোমাদের রব বলেছেন: প্রতিটি নেক আমল দশ থেকে সাতশ' গুণ পর্যন্ত বাড়িয়ে দেওয়া হবে। কিন্তু সাওম আমার জন্য আর আমি নিজেই এর পুরস্কার দেব।" [১]

"যে কেউ ঈমান নিয়ে এবং পুরস্কারের আশায় রামাদানের সাওম রাখবে, তার পূর্বের সকল গুনাহ মাফ করে দেওয়া হবে।" [২]

কিছু নির্দিষ্ট পরিস্থিতিতে আমাদের খাপ খাইয়ে নেওয়াটা স্বাভাবিক। যদি কোন অসাধারণ বিষয়ে আপনার লম্বা সময় ধরে যথেষ্ট অভিজ্ঞতা হয়ে যায়, তাহলে সেটা আর অসাধারণ থাকে না। এটা তখন সাধারণ হয়ে যায়। রামাদান অসাধারণ। কেন? কারণ এই মাসে আমাদের জন্য জমিয়ে রাখা অসাধারণ সব সুযোগ সুবিধা, সারা বছর যত নেক আমল করি সেগুলোর জন্য এই মাসে এক্সট্রা পয়েন্ট, এক্সট্রা সাওয়াব, আর আল্লাহর সাথে একটু বেশিই ঘনিষ্ঠ হবার সুযোগ এবং আমাদের জন্য সবচেয়ে সেরা, অনন্যসাধারণ একটা গিফট – কুরআন। কিন্তু এরকম ডজনখানেক রামাদানের পর আমাদের কাছে এটা সাধারণ হয়ে গিয়েছে, আমরা এটার সাথে খাপ খাইয়ে নিয়েছি। হ্যাঁ, কুরআন নাযিল হয়েছে – সেই রকম একটা ব্যাপার। শয়তানকে শেকল পরানো হয়েছে – হুম, বেশ তো! জান্নাতকে রাখা হয়েছে উন্মুক্ত – ওহ, তাই নাকি? অসাধারণ! এভাবেই আস্তে আস্তে সবকিছু নরমাল হয়ে গেছে, আমাদের কাছে রামাদানের যেন আর কোন

[১] মুসনাদু আহমাদ, হাদিস-ক্রম : ৭৪৯৪; বুখারি, হাদিস-ক্রম : ১৯০৪; মুসলিম, হাদিস-ক্রম : ১১৫১; তিরমিযি, হাদিস-ক্রম : ৭৬৪

[২] বুখারি, হাদিস-ক্রম : ৩৮; মুসলিম, হাদিস-ক্রম : ৭৬০

বিশেষত্বই থাকে নি।

কিন্তু এইসব বিষয়ের ইঙ্গিত থাকা স্বত্বেও, আমরা যদি ভালোমতো মনোযোগ দেই আর সচেতন হয়ে উঠি, তাহলে আমরা আরো একবার অনুভব করতে পারবো এই মাসের প্রত্যেকটা দিনের বিশালতা। এই বিশালতার অনুভব আমাদের হতে থাকবে প্রতিদিন, ইনশাআল্লাহ।

আমরা বুঝতে পারবো যে—

- ☆ আল্লাহর সাথে সম্পর্কের ক্ষেত্রে সাধারণ বলে কিছু নেই।
- ☆ সবচেয়ে বিশাল ব্যাপার হল, আল্লাহ আমাদের সবাইকে বেছে নিয়েছেন। হ্যাঁ, আপনি - আপনাকে বেছে নেওয়া হয়েছে আরো একটা রামাদানের সাক্ষী হবার জন্য।
- ☆ আমরা আমাদের নিজেদের কাছে বাধ্য, এই পবিত্র মাসটিকে সচেতনভাবে, উদ্দেশ্যপূর্ণভাবে গ্রহণ করতে। কারণ আমাদের জন্য আল্লাহ সুবহানাহু ওয়া তাআলার যে ভালোবাসা রয়েছে, সেটা স্রেফ - "অসাধারণ!"

রামাদানের হারিয়ে যাওয়া সুন্নত আমল

আমরা অনেকেই রামাদানে বেশি বেশি ইবাদাত করবার জন্যে সারাদিনের ব্যস্ত শিডিউলের মধ্যে একটু সময় করে নিতে হিমশিম খাই। কাজ আর পরিবার নিয়ে ব্যস্ততার কারণে নিজের আধ্যাত্মিকতার উন্নতির জন্য সময় বের করা অনেকের জন্যই কঠিন হয়ে যায়। এই সময়ের অভাব অনেককেই হতাশ করে দেয়। আমাদের কাছে মনে হতে পারে স্রেফ অতিরিক্ত কাজের চাপে এই পবিত্র মাসের ফায়দাগুলো আমরা নিতে পারছি না।

এক্ষেত্রে বেশ কিছু সহজ আমল আমাদের জন্য রয়েছে, যেগুলো আমরা পুরো দিনব্যাপীই করে যেতে পারি। এমনকি কাজে থাকলেও সেই আমলগুলো করতে কোন সমস্যা হবার কথা নয়। এই আমলগুলোর মাধ্যমে আমরা অর্জন করে নিতে পারি বিশাল বিশাল পুরস্কার, তা সে যত ব্যস্তই আমরা থাকি না কেন। সময়ের অভাব নিয়ে তাই আফসোস না করে রাসূলুল্লাহ ﷺ-এর মূল্যবান সুন্নাহগুলোর অনুসরণ করলে তা আপনাকে এনে দেবে বারাকাহ, সুযোগ করে দেবে রামাদানের পবিত্র এই সময়ে সুবিশাল সব অর্জনের, একইসাথে আপনার রুহানিয়াত আর সামগ্রিক পারফরম্যান্স, দুটোকেই বাড়িয়ে তুলবে অনন্য উপায়ে।

দেখে নিন ১২টা সুপার সুন্নাহ যেগুলো আপনি ব্যস্ততার মধ্যেও আমল করতে পারবেন।

১। প্রতিদিন নিয়তকে নবায়ন করে নেওয়া

এখানে প্রথমেই দুটো বড় হাদিস আমাদের মনে রাখা উচিত। প্রথমটা হল, আমাদের প্রিয় নবী ﷺ বলেছেন,

"(আল্লাহ বলেছেন), 'বনী আদমের সব ভালো কাজই তার নিজের জন্য একমাত্র সাওম ছাড়া; সাওম আমার এবং আমিই এর পুরষ্কার দেব।' [১] নিশ্চয়ই, সায়েমের (রোযাদারের) মুখের গন্ধ আল্লাহর কাছে মিশকে আম্বরের চেয়েও

[১] বুখারি, হাদিস-ক্রম : ৫৯২৭; মুসলিম, হাদিস-ক্রম : ১১৫১

উত্তম।" [১]

রাসূলুল্লাহ ﷺ আরো বলেছেন—

"যে ব্যক্তি ঈমানের সাথে ও সাওয়াবের আশায় রামাদানের সাওম রাখবে, আল্লাহ তার পূর্বের সকল গুনাহ মাফ করে দেবেন।" [২]

প্রথম হাদিসের দিকে তাকালে আমরা দেখতে পাই, এই যে লম্বা সময় ধরে আমরা সিয়ামরত অবস্থায় আছি, এই ইবাদাতটা আমরা করছি শুধুমাত্র আল্লাহ সুবহানাহু ওয়া তাআলার জন্য। তাই, কৃতজ্ঞ হোন যে আল্লাহ সুবহানাহু ওয়া তাআলা আপনাকে এই মাসের সাক্ষী বানিয়েছেন এবং তাঁর জন্য এই বিশাল ইবাদাত পালনের সুযোগ করে দিচ্ছেন। রামাদানের এই লম্বা সময়গুলো হচ্ছে আত্মত্যাগের সময়, কৃতজ্ঞতার সময় আর আধ্যাত্মিকতার সময়। এই সময়গুলোতে যদি আপনি কাজে ব্যস্ত থাকেন, তাহলে সেটা আসলে আপনাকে এনে দিচ্ছে আরো বড় পুরস্কার, যদি আপনি আল্লাহ সুবহানাহু ওয়া তাআলার খাতিরে দৃঢ়চিত্ত আর অবিচল থাকেন।

তাই, প্রতিদিন নিজের নিয়ত নবায়ন করুন। মনে রাখুন যে সিয়াম এমন একটি কাজ যেটার ফলে আপনার অতীতের গুনাহ মাফ হয়ে যাবে। গুনাহ মাফের সাথে সাথে এটা আপনার জন্য নিয়ে আসবে বিশাল আকারের বিশেষ পুরস্কার। আপনার সিয়ামকে কবুল হিসেবে ধরে নেবেন না আবার।

এছাড়াও, আমলের পেছনে নিয়তের ব্যাপারে মনোযোগের অবস্থা হচ্ছে তাকওয়ার বহিঃপ্রকাশ, যে তাকওয়ার উন্নয়নই রামাদানে আমাদের মূল লক্ষ্য। তাকওয়া হচ্ছে সবচেয়ে প্রয়োজনীয় গুণাবলীর একটা, যেটার ব্যাপারে আল্লাহ চান যে আমরা তাকওয়াবান হই। আপনি যদি এই মাসে তাকওয়া বৃদ্ধির জন্য উদ্যোগ নেন, তাহলে একজন পরিপূর্ণ মানুষ হয়ে উঠার পথে সেটা হয়ে উঠবে আপনার জন্য অসাধারণ একটা পদক্ষেপ।

সুতরাং, এই রামাদানে আপনার সচেতনতা নিশ্চিত করুন এবং বারবার নবায়ন করে নিন আপনার নিয়ত। নিয়তেই মেলে পুরস্কার, যেমনটা নিয়ত করবেন পুরস্কারটাও সেই অনুপাতেই পাবেন আর তাই আপনার নিয়তটা হতে হবে

[১] বুখারি, হাদিস-ক্রম : ১৯০৪; মুসলিম, হাদিস-ক্রম : ১১৫১; মুসনাদু আহমাদ, হাদিস-ক্রম : ১০৫৬৪
[২] বুখারি, হাদিস-ক্রম : ৩৮; মুসলিম, হাদিস-ক্রম : ৭৬০

খাঁটি। রামাদানের জন্য তাই করে ফেলুন বিশুদ্ধ, সুন্দর একটা নিয়ত। যেমনটা বলেছিলেন আমাদের রাসূল ﷺ-

"প্রতিটি আমলই নিয়তের উপর নির্ভরশীল আর মানুষ তার নিয়ত অনুসারেই প্রতিদান পাবে।" [১]

২। অন্যাদের জন্য দুআ করা

রাসূলুল্লাহ ﷺ বলেছেন,

"যখন কোন মুসলিম তার অনুপস্থিত ভাইয়ের জন্য দুআ করে তখন ফেরেশতারা বলেনঃ আমীন এবং তোমার জন্যও অনুরূপ।" [২]

খুব ব্যস্ত শিডিউলের কারণে আপনি হয়তো বন্ধুবান্ধব আর প্রিয়জনদের সাথে সময় কাটানোর ফুরসত করে নিতে পারেন না। কাজের ব্যস্ততায় সে সুযোগ আপনার হয়ে ওঠে না। তাই যখনই মনে পড়ে যাবে কোন প্রিয়জনের কথা, অথবা এমন কারো কথা যার সাথে আপনার ইখতিলাফ বা মতবিরোধ আছে, তার বা তাদের জন্য চটজলদি দুআ করে ফেলবেন। দুআর ক্ষেত্রে উদার হোন, তাহলে যে ফেরেশতাদের পক্ষ থেকেও একই দুআ পেয়ে যাবেন আপনি!

প্রিয়জনদের জন্য দুআ করা খুব সহজ। অথচ এটা তাদের জন্য বিশাল এক উপহার, যেটা আপনি তদের জন্য পাঠিয়ে দিতে পারেন অনায়াসেই! যাদের সাথে আপনার টক্কর লেগে আছে, যাদের সাথে আপনার মতের মিল হয় না, সেই মানুষগুলোর জন্যও দুআ করবেন অবশ্যই।

এটা আপনার হৃদয়ে জমে থাকা বরফকে তো গলাবেই, তাদের সম্পর্কে মনে জমে থাকা অন্যান্য খারাপ ধারণার পাহাড়কেও গলিয়ে ফেলবে ইনশাআল্লাহ। মানসিক, আধ্যাত্মিক শান্তি, নির্মলতা আর একটা বিশুদ্ধ অন্তরের লক্ষ্য অর্জনের জন্য এ এক অসাধারণ পদ্ধতি।

তাই আজ থেকে যখনই আপনি কাজে, ঘরে অথবা রাস্তাঘাটে যাতায়াতে থাকবেন, তখনই আপনার জীবনের সাথে নানাভাবে জড়িয়ে থাকা মানুষদের কথা স্মরণ করুন আর করে ফেলুন তাদের জন্য সুন্দর একটা দুআ।

[১] বুখারি, হাদিস-ক্রম : ১; মুসলিম, হাদিস-ক্রম : ১৯০৭
[২] মুসলিম, হাদিস-ক্রম : ২৭৩২

৩। লুফে নিন সাহরির বারাকাহ

রাসূলুল্লাহ ﷺ বলেছেন, "তোমরা সাহরি খাও, কেননা সাহরিতে রয়েছে বারাকাহ।" [১]

অনেকেই সাহরি মিস করে ফেলেন, স্রেফ ভোরের আগে জেগে উঠে খাওয়া দাওয়া করাটা একটু কঠিন, এই কারণে। অথচ এই সময় আর এই সময়ের খাবার, দুটোর মধ্যেই রয়েছে অনেক, অনেক উপকার। যদি আপনি এই বারাকাহপূর্ণ সময়ে ঘুম থেকে উঠে পড়েন, তাহলে আপনি দুআ করতে পারবেন, কয়েক রাকআত সালাতও পড়ে ফেলতে পারেন, ইসতিগফারও করতে পারবেন ভরপুর। ইবাদাতের জন্য চমৎকার একটা সময় এটা। তাছাড়া এসময় কোন ব্যস্ততাও থাকে না আপনার। এই সময়টা আপনাকে ভরে দিতে পারে শক্তি সামর্থ্যে আর আধ্যাত্মিকভাবে আপনাকে করে তুলতে পারে পরিপুষ্ট, ভরপুর। আপনাকে দিতে পারে সামনের ব্যস্ত, অস্থির কর্মক্লান্ত দিনের জন্য শান্তির পরশ।

এছাড়াও যখন আপনি সাহরি খেতে ওঠেন, তখন আপনি আসলে আল্লাহ আর তাঁর রাসূলের আনুগত্য করেন। কেননা এটা রাসূলুল্লাহ ﷺ-এর একটা সুন্নাহ। শুধু তাই নয়, এটা আপনাকে পুরো দিন জুড়ে আপনার প্রোডাক্টিভিটি আর ফোকাস সর্বোচ্চ পরিমাণে ধরে রাখতে সাহায্য করবে। তাই সাহরির জন্য বেছে নিন স্বাস্থ্যকর খাবারদাবার। বিশেষ করে খেজুরও বেছে নিতে পারেন, কারণ এটা সুন্নাহ এবং খেজুরের পুষ্টিগত উপকারিতা প্রচুর।

আবু হুরাইরা রাদিয়াল্লাহু আনহু বলেন, রাসূলুল্লাহ ﷺ বলেছেন: "খেজুর দিয়ে সাহরি কতোই না উত্তম!" [২]

৪। মানুষকে খাওয়ানো

সবচেয়ে বেশি পুরস্কার পাবার মত যে কয়টা কাজ রাসূলুল্লাহ ﷺ আমাদের জানিয়ে গিয়েছেন, তার মধ্যে একটা হচ্ছে মানুষকে খাওয়ানো। এই সম্পর্কে প্রচুর পরিমাণে আয়াত আর হাদিস আছে। যেমন, রাসূলুল্লাহ ﷺ বলেছেন—

"যে ব্যক্তি কোন রোজাদারকে ইফতার করাবে, তার জন্যও সেই রোজাদারের

[১] বুখারি, হাদিস-ক্রম : ১৯২৩; মুসলিম, হাদিস-ক্রম : ১০৯৫
[২] আবু দাউদ, হাদিস-ক্রম : ২৩৪৫; ইবনু হিব্বান, হাদিস-ক্রম : ৩৪৭৫

সমপরিমাণ সওয়াব দেওয়া হবে, রোজাদারের সওয়াবে এতে কোন কমতি হবে না।" [১]

আরেকটি হাদিসে আবদুল্লাহ ইবনু আমর ইবনিল আস রাদিয়াল্লাহু আনহু বর্ণনা করেনঃ

একজন লোক রাসূলুল্লাহ ﷺ-কে জিজ্ঞেস করে, "কোন কাজটা ইসলামে সর্বোত্তম?" রাসূলুল্লাহ ﷺ জবাব দিলেন, "গরীব ও অভাবীদের খাওয়ানো এবং পরিচিত-অপরিচিত সবাইকে সালাম দেওয়া।" [২]

সহজে আমল করবার জন্য অসম্ভব সুন্দর একটা সুন্নাহ এটা। অন্যাদের সেবা করা, মানুষকে সেবা পৌঁছিয়ে দেওয়া একটা ইবাদাত। এটা মানুষের নম্রতাকে বাড়িয়ে দেয়, স্বার্থপরতাকে কমিয়ে দেয়, অন্তরকে নরম করে তোলে।

অনেক ভাবেই এই কাজটা করা যায়। আপনি নিজের হাতে খাবার বানাতে পারেন অথবা কিনে নিতে পারেন নয়তো অভাবীদের খাওয়ানোর প্রজেক্টের সাথে জড়িত কারো কাছে টাকা দান করতে পারেন। যেটাই করুন না কেন, এর মাধ্যমে আপনি নিচের আয়াতেরই অনুসরণ করবেনঃ

> *"খাবারের প্রতি আসক্তি থাকা সত্ত্বেও তারা অভাবগ্রস্ত, ইয়াতীম ও বন্দীকে খাবার দান করে এবং বলে, আমরা তোমাদেরকে খাবার দান করি শুধু আল্লাহর সন্তুষ্টি লাভের উদ্দেশ্যে, আমরা তোমাদের কাছ থেকে প্রতিদান চাই না, কৃতজ্ঞতাও নয়।"* [৩]

তাই মানুষকে খাওয়ানোর প্ল্যান করে ফেলুন; বিশেষ করে গরীব, অভাবী মানুষগুলোকে। যখন চোখ ভরে দেখবেন আপনার রান্না করা বা কেনা খাবারগুলো থেকে একজন গরীব মানুষ ক্ষুধায় শান্তি পাচ্ছে, তখন সেটা আপনার আল্লাহর

[১] তিরমিযি, হাদিস-ক্রম : ৮০৭
[২] বুখারি, হাদিস-ক্রম : ১২; মুসলিম, হাদিস-ক্রম : ৩৯
[৩] সূরা ইনসান, আয়াত-ক্রম : ৮-৯

প্রতি কৃতজ্ঞতাবোধকে অনেকগুণে বাড়িয়ে দেবে আর আপনার আত্মাকে করে তুলবে সতেজ, সমৃদ্ধ।

৫। যিকর আর তাসবীহ পাঠে মশগুল থাকা

আল্লাহর স্মরণ বা যিকর হচ্ছে এমন একটি আমল যার জন্য সর্বোচ্চ পরিমাণ পুরস্কারের ওয়াদা আছে। যদিও এই আমলটা করে ফেলা যায় অনায়াসেই, কিন্তু এটা আল্লাহর সাথে ঘনিষ্ঠ হতে আপনার আন্তরিকতা, মনোযোগ আর আকাঙ্খাকে প্রতিফলিত করে।

এই আমলের প্রতিদান অনেক বড়, অনেক বেশি। আবু দারদা রাদিয়াল্লাহু আনহু বর্ণনা করেনঃ

রাসূলুল্লাহ ﷺ বলেছেন: "আমি কি তোমাদের ঐ আমলের কথা বলবো না যা আমলের দিক দিয়ে সর্বোত্তম আর তোমাদের রবের নিকট পবিত্রতম, মর্যাদায় সর্বোচ্চ আর সোনা ও রূপা খরচ করার চেয়েও উত্তম এবং শত্রুর মুখোমুখি হয়ে তাদের গর্দানে আঘাত করা এবং তারা তোমাদের গর্দানে আঘাত করার চেয়েও উত্তম?"

তারা বললেন: "অবশ্যই, ইয়া রাসূলাল্লাহ।"

তিনি বললেন, "সেটা হল আল্লাহ সুবহানাহু ওয়া তাআলার যিকির।" তারপর মুআয ইবনু জাবাল রাদিয়াল্লাহু আনহু বলেন: "আল্লাহর আযাব থেকে আল্লাহর স্মরণ ছাড়া আর কিছুতেই মুক্তি আসে না।" [১]

তাই কাজের সময় হোক বা যাতায়াতের সময় হোক, আপনি আরামসে যিকর করতে পারবেন। মনে রাখবেন, এমনিতে স্বাভাবিক দিনগুলোতেও যিকরের পুরস্কার বিশাল, সেখানে রামাদানে তো এটা বিশালতর হয়ে দাঁড়ায়।

আয যুহরী রাহিমাহুল্লাহ বলেছেন:

"রামাদানে একবার তাসবীহ অন্য সময়ের হাজার তাসবীহের চেয়ে উত্তম।" [২]

[১] আহমাদ, হাদিস-ক্রম : ২৭৫২৫; তিরমিযি, হাদিস-ক্রম : ৩৩৭৭

[২] ফাদাইলু রামাদান, ইবনু আবিদ দুনয়া, ৫১

৬। কুরআন হিফযের জন্য বাস্তবসম্মত টার্গেট নেওয়া

রামাদান কুরআনের মাস। এই মাসেই কুরআন নাযিল করা হয়েছে। এই মাসে কুরআনের সাথে আমাদের সম্পর্কের উন্নতি না হলে মাস শেষে এটা আমাদেরকে ক্ষতিগ্রস্ত করে ফেলবে।

তাই বাস্তবতার সাথে মিল রেখে প্ল্যান করে ফেলুন। কিন্তু আল্লাহর দানশীলতা আর সাহায্যকে ভুলে যাবেন না। খুব বেশি আবেগীও হবেন না, আবার একেবারে আশাও ছেড়ে দেবেন না। তিলাওয়াত আর হিফয, দুটোর জন্যই বাস্তবসম্মত একটা টার্গেট সেট করে ফেলুন, ইনশাআল্লাহ।

হতে পারে মাত্র কয়েকটা আয়াত আপনি মুখস্ত করলেন, অনুধাবন করলেন, তারপর সেটা নিজের জীবনে প্রয়োগ করলেন। আবার হতে পারে একটা পৃষ্ঠা বা একটা পুরো সূরাই মুখস্ত করে ফেললেন।

আল্লাহর সাহায্য চাইতে হবে, এটা কখনো বন্ধ করা যাবে না। আল্লাহর সাহায্য চাইতে থাকুন আর এই মাসটায় আল্লাহর কিতাব থেকে কিছু অংশ নিজের অন্তরে গেঁথে ফেলুন। মাস শেষে নিজেকে তখন অনেক বেশি পরিপূর্ণ মনে হবে ইনশাআল্লাহ।

> রাসূলুল্লাহ ﷺ এবং তাঁর সাহাবীরা এই মাসে যতোটা সময় কুরআনের সাথে জুড়ে থাকতেন, আর কখনো ততোটা থাকতেন না। তাই, আপনিও গড়ে তুলুন এই মাসে কুরআনের সাথে এক বিশেষ সম্পর্ক।

৭। মাতাপিতার সাথে করুন সুন্দরতম ব্যবহার

যেখানেই থাকুন না কেন, এই মাসে মাতাপিতার সাথে সম্পর্কটা আরো গাঢ় করে তোলার চেষ্টা করুন। যদি তাদের সাথে কোন কারণে মনোমালিন্য হয়ে থাকে, তবে চেষ্টা করুন এই মাসে সেটা মিটিয়ে আবার তাদের সাথে এক হয়ে যেতে। যদি কোন সমস্যা না থাকে তাহলে চেষ্টা করুন পারস্পরিক সম্পর্কটাকে আরো সুন্দর করে তোলার আর তাদের প্রতি আপনার ব্যবহারকে যথাযথ করে তোলার।

আবু হুরাইরা রাদিয়াল্লাহু আনহু বর্ণনা করেন, এক লোক রাসূলুল্লাহ ﷺ-এর কাছে এসে জিজ্ঞেস করলোঃ

"কে আমার কাছে সুন্দর ব্যবহার বেশি পাওয়ার হক্বদার? রাসূলুল্লাহ ﷺ জবাব দিলেন: তোমার মা। সে জিজ্ঞেস করলো: তারপর? তিনি বললেন: তোমার মা। সে জিজ্ঞেস করলো: তারপর? তিনি জবাব দিলেন: আবারো তোমার মা। লোকটি আবার জিজ্ঞেস করলো: তারপর কে? এবার রাসূলে কারীম ﷺ জবাব দিলেন: এরপর তোমার বাবা।" [১]

বাবা মায়ের প্রতি দায়িত্বশীল আচরণ করা এমন একটি শ্রেষ্ঠ আমল যেটার ব্যাপারে স্বয়ং আল্লাহ আর তাঁর রাসূল ﷺ আমাদেরকে নির্দেশ দিয়েছেন। এই আমলের পুরস্কার সুবিশাল!

রাসূলুল্লাহ ﷺ বলেছেন:

বাবা-মা হচ্ছে জান্নাতের সর্বোত্তম দরজাগুলোর মধ্যে অন্যতম; অতএব তুমি ঠিক করো, এটা থেকে ফায়দা নিবে নাকি এটাকে হারিয়ে ফেলবে।" [২]

তাই আবারো বলি, যেখানেই থাকি না কেন, আমরা এই মাসে আরো একটু বেশি করবার চেষ্টা করতে পারি। হতে পারে এটা বাবা মাকে দেখতে যাবার মাধ্যমে, তাদেরকে উপহার দেবার মাধ্যমে, তাদেরকে কল দেবার মাধ্যমে, তাদের কাজেকর্মে সাহায্য করার মাধ্যমে এবং আরো অনেক, অনেক ভাবে। উপায়ের অভাব নেই। আল্লাহর সাহায্য চান যাতে তিনি আপনাকে নির্দেশনা আর প্রেরণা দান করেন।

৮। ক্বিয়ামুল লাইল বা রাতের সালাত আদায় করা

আল্লাহকে খুশি করার উদ্দেশ্যে নিজের আরাম আয়েশকে বিসর্জন দিয়ে রাতের বেলা সালাতে দাঁড়ানো এমন একটা আমল, যা নিঃসন্দেহে অত্যন্ত ইখলাসপূর্ণ একটা কাজ এবং একইসাথে অনেক বেশি আধ্যাত্মিকতায় পরিপূর্ণ একটা কাজ।

আবু হুরাইরা রাদিয়াল্লাহু আনহু বর্ণনা করেন, রাসূলুল্লাহ ﷺ বলেছেনঃ

[১] মুসলিম, হাদিস-ক্রম : ২৫৪৮

[২] ইবনু মাজাহ, হাদিস-ক্রম : ৩৬৬৩, তিরমিযি, হাদিস-ক্রম : ১৯০০, মুসনাদু আহমাদ, হাদিস-ক্রম : ২৭৫৫১

“যে ব্যক্তি রামাদানের রাতে ঈমানের সাথে এবং আল্লাহর কাছে পুরস্কারের আশা নিয়ে সালাত আদায় করবে, আল্লাহ্ তার পূর্বের সকল গুনাহ্ ক্ষমা করে দিবেন।” [১]

যদি রাতের বেলা জামাআতের সাথে সালাত আদায় করা আপনার জন্য সম্ভব হয়, তবে তাই করুন। যদি কোন কারণে সেটা করতে না পারেন, তবুও যেন এই সুযোগ হাতছাড়া না হয়। যেখানেই থাকুন, ঘরে বা বাইরে, সালাত আদায় করে নিন।

ইশার নামাজের পর যেকোন সময়েই কিয়ামুল লাইল করে নিতে পারেন। ঠিক ঠিক ইশার পরেই আদায় করে ফেলতে পারেন, অথবা ইশার সালাত পড়ে ঘুমিয়ে তারপর জেগে উঠে আদায় করে নিতে পারেন। সবচেয়ে উত্তম হয় যদি আপনি ফজরের ওয়াক্তের আগে জেগে উঠে রাতের শেষ তৃতীয়াংশে এই কিয়ামুল লাইল বা তাহাজ্জুদের নামাজ আদায় করতে পারেন। ইশার পর থেকে ফজরের আগ পর্যন্ত যেকোন সময়েই সালাত আদায় করে নিতে পারেন, এই সবগুলোই কিয়ামুল লাইল হিসেবে গণ্য হবে। অতএব, সুযোগ কিন্তু সীমিত নয় - অবারিত!

আবদুল্লাহ ইবনু আমর ইবনিল আস রাদিয়াল্লাহু আনহু বর্ণনা করেনঃ

রাসূলুল্লাহ ﷺ বলেছেন: “কেউ যদি রাতের সালাতে দাঁড়িয়ে দশ আয়াত তিলাওয়াত করে তাহলে তাকে গাফিলদের মধ্যে ধরা হবে না; যদি কেউ রাতের সালাতে দাঁড়িয়ে একশ’ আয়াত তিলাওয়াত করে তবে তাকে আল্লাহর বাধ্যগত বান্দাদের মধ্যে একজন ধরে নেওয়া হবে; আর যদি কেউ রাতের সালাতে দাঁড়িয়ে এক হাজার আয়াত তিলাওয়াত করে তাহলে তাকে বিশাল পুরস্কৃতদের অন্তর্ভূক্ত করা হবে।” [২]

তাহলে আপনি যদি একজন ব্যস্ত মা হন, তাহলে ভাববেন না যে মসজিদে সালাতে শরীক না হতে পেরে আপনার পুরস্কার বুঝি মিস হয়ে গেল। উল্টো ঘরে থেকে আপনার আদায় করা সালাত তো মসজিদে সালাত আদায় করার চেয়েও আরো বেশি পুরস্কৃত হবে। রাসূলুল্লাহ ﷺ নারীদের মসজিদে যেতে নিষেধ করেন নি, কিন্তু তিনি এটা তাদের উপর বাধ্যতামূলক কিংবা চাপিয়েও দেন নি।

[১] বুখারি, হাদিস-ক্রম : ৩৭, মুসলিম, হাদিস-ক্রম : ৭৫৯
[২] আবু দাউদ, হাদিস-ক্রম : ১৩৯৮; ইবনু হিব্বান, হাদিস-ক্রম : ২৫৭২

বরং বলেছেন যে, ঘরে থেকে একজন নারীর সালাতকে বিশালাকারে পুরস্কৃত করা হবে।

ইবনু উমর রাদিয়াল্লাহু আনহু থেকে বর্ণিত, রাসূলুল্লাহ ﷺ বলেছেন; "তোমরা নারীদের মসজিদে যেতে বাঁধা দিবে না, কিন্তু ঘরই তাদের জন্য উত্তম (সালাতের জন্য)।" [১]

তাই এই রামাদানে, সর্বাবস্থায় নিশ্চিত করুন যে রাতের সালাত আপনি আদায় করছেন। আপনার পারিপার্শ্বিকতার আলোকে যতটুকু সম্ভব ততটুকুই করুন। আর আমরা যাই-ই করি না কেন, তার মধ্যে খাইর (ধার্মিকতা আর পুরস্কার ও কল্যাণ) আছে, যতক্ষণ সেটা আমরা ইখলাস আর যথাযোগ্য প্রচেষ্টার সাথে করছি।

৯। রাগের লাগাম ধরে রাখা

তাকওয়া চর্চা করার সেরা একটি সময় হল রামাদান আর এই চর্চা আমাদেরকে নিয়ে যায় আরো বেশি নিজের উপর নিজের নিয়ন্ত্রণকে শক্তিশালী করে তোলার দিকে।

রাসূলুল্লাহ ﷺ আমাদেরকে শিখিয়েছেন:

"সিয়াম তোমাদের জন্য একটি নিরাপত্তাস্বরূপ। তাই যখন তোমরা সিয়ামরত থাকবে, তখন বাজেভাবে বা বোকার মত কোন আচরণ করবে না। আর কেউ যদি তোমার সাথে তর্ক করে বা ঝগড়া বাধিয়ে বসে, তাহলে তাকে বলে দিবে: 'আমি সায়েম, আমি সায়েম'।" [২]

যখনই আপনি এমন পরিস্থিতিতে পড়বেন যা আপনাকে রাগান্বিত হতে বা বিরক্ত হয়ে উঠতে বাধ্য করে নয়তো ঝগড়া বিগ্রহকে উসকে দেয়, তখন নিজেকে শান্তশিষ্ট রাখার চেষ্টা না করে এই সুযোগটিকে কাজে লাগান। এই যে শান্তি শৃঙ্খলা রক্ষা করার পুরস্কার আপনি পাবেন সেটা আপনার বর্তমান জীবন আর আগামীর জীবনের জন্যও অনেক, অনেক বড়, অনেক বেশি দীর্ঘস্থায়ী আর অনেক বেশি পরিপূর্ণ।

[১] আবু দাউদ, হাদিস-ক্রম : ৫৬৭

[২] বুখারি, হাদিস-ক্রম : ১৮৯৪; মুসলিম, হাদিস-ক্রম : ১১৫১

১০। সাদাকা করুন হাত খুলে

রামাদানে রাসূলুল্লাহ ﷺ-এর শিষ্টাচার আর আমলের ব্যাপারে খুব সুন্দর আর শক্তিশালী একটা হাদিস বর্ণিত আছে।

ইবনু আব্বাস রাদিয়াল্লাহু আনহু বর্ণনা করেন:

রাসূলুল্লাহ ﷺ ছিলেন সকল মানুষের মধ্যে সবচেয়ে দানশীল এবং তাঁর এই দানের হাত আরো বেশি প্রসারিত হয়ে যেত রামাদান মাসে যখন জিবরাইল আলাইহিস সালাম তাঁর সাথে দেখা করতে আসতেন। জিবরাইল আলাইহিস সালাম রামাদানের প্রতিরাতে রাসূলুল্লাহ ﷺ-এর সাথে দেখা করতে আসতেন, দুজনে মিলে একসাথে কুরআন তিলাওয়াত করতেন। আল্লাহর রাসূল সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়া সাল্লাম তখন প্রবাহিত বাতাসের চেয়েও বেশি দানশীল হয়ে যেতেন। [১]

তাই রামাদানে আপনার সাদাকার হাতকে প্রসারিত করতে একটি সুযোগও মিস করবেন না। অনলাইন আর অফলাইন, দুই মাধ্যমেই এই সময়ে প্রচুর সুযোগ থাকে সাদাকা করার জন্য।

১১। প্রতি সপ্তাহে হাজ্জ্ব আর 'উমরাহ আদায় করা

না, আমরা আসলেই সপ্তাহে সপ্তাহে হাজ্জ্ব আর 'উমরা করার কথা বলছি না। আমরা বলছি নিচের হাদিসে বর্ণিত আমলের কথা।

আনাস ইবনু মালিক রাদিয়াল্লাহু আনহু বর্ণনা করেন:

আল্লাহর রাসূল ﷺ বলেছেন: "যে ব্যক্তি জামাআতের সাথে ফজরের সালাত আদায় করবে, তারপর সূর্য ওঠা পর্যন্ত বসে বসে আল্লাহর যিকর করবে, তারপর উঠে দু' রাকাত সালাত আদায় করবে, সেটা তার জন্য একটা হাজ্জ্ব আর একটা 'উমরার সমান সওয়াব নিয়ে আসবে।" [২]

হাদিসে বর্ণিত এই কাজটি নিঃসন্দেহে একটি নেক কাজ, যার জন্য আল্লাহ আমাদের পুরস্কৃত করবেন। এটা আরো এক দিক দিয়ে ভালো যে যদি আপনি সপ্তাহ জুড়ে ব্যস্ত থাকেন, তাহলে সপ্তাহান্তে আপনি এটা আমল করতে পারেন,

[১] বুখারি, হাদিস-ক্রম : ৩২২০
[২] তিরমিযি, হাদিস-ক্রম : ৫৮৬

যেদিন আপনার তেমন কোন কাজ থাকবে না।

১২। হাসুন আর মাফ করে দিন

দুইটা কাজ আছে এমন যেগুলো খুব সহজ, কিন্তু খুব শক্তিশালী।

কিছু কারণে, রামাদানের সময় আমাদের অনেককেই দেখতে খুব বদমেজাজী দেখায়। সাওমের ফলে আমাদের মধ্যে নম্র, শান্তিপূর্ণ আর সবকিছু সহজে নেওয়ার মানসিকতা গড়ে ওঠা উচিত, উল্টো মেজাজী বা রাগী হওয়া উচিত নয়।

নিজেকে এটা মনে করিয়ে দেবার একটি উপায় হল যখনই আপনি অন্যের সাথে সাক্ষাত করবেন তখনই সচেতনভাবে মুখে হাসি ফুটিয়ে তুলুন। যখন রামাদানের দিনগুলোতে আপনার চারপাশের লোকজনের সাথে সহজভাবে চলবেন আর নিজের মধ্যে একটা আশাবাদী স্বভাব ধরে রাখবেন, তখন নিঃসন্দেহে এটা অসাধারণ একটা ব্যাপার হবে। আর রাসূলের সুন্নাহও এটাই।

রাসূলুল্লাহ ﷺ বলেন:

"তোমার ভাইয়ের দিকে মুচকি হাসিটুকুও একটা সাদাকাহ .....”[১]

শেষ আরেকটা কথা। আর শেষ কথা হলেও নিশ্চিতভাবেই ছোটখাটো কোন কথা নয়। সেটা হল, মাফ করে দিন সেইসব মানুষগুলোকে যারা আপনার সাথে অন্যায় করেছে।

এই হাদিসটা খুবই উৎসাহব্যঞ্জক:

আবু হুরাইরা রাদিয়াল্লাহু আনহু বর্ণনা করেন যে রাসূলুল্লাহ ﷺ বলেছেন: "সাদাকাহ সম্পদকে কমিয়ে দেয় না এবং যে মাফ করে আল্লাহ তার সম্মান বৃদ্ধি করে দেন আর এমন কেউ নেই যে আল্লাহর খাতিরে বিনম্র হল অথচ আল্লাহ তার মাকামকে উঁচু করে দিলেন না।”[২]

চিন্তা করে দেখুন, ক্ষমা করে দিয়ে আপনি যে শুধু লোকের চোখেই বড় হচ্ছেন তাই না, বরং আল্লাহ সুবহানাহু ওয়া তাআলার চোখেও আপনার সম্মান বেড়ে যাচ্ছে!

[১] তিরমিযি, হাদিস-ক্রম : ১৯৫৬, ইবনু হিব্বান, হাদিস-ক্রম : ৫২৯।
[২] মুসলিম, হাদিস-ক্রম : ২৫৮৮

এছাড়াও লাইলাতুল ক্বদরে পড়বার মত একটা দুআ আমাদেরকে শিখিয়ে দেওয়া হয়েছে যেখানে বলা আছে যে, "আয়িশা রাদিয়াল্লাহু আনহা বর্ণনা করেন:

"আয়িশা রাদিয়াল্লাহু আনহা বর্ণনা করেন, "আমি আল্লাহর রাসূল ﷺ-কে জিজ্ঞেস করলাম, "ইয়া রাসূলাল্লাহ! আমি যদি জানতে পারি ক্বদরের রাত কোনটা, তবে আমি তখন কি পড়বো?" রাসূলুল্লাহ ﷺ বললেন— "বলো

اَللّٰهُمَّ إِنَّكَ عَفُوٌّ تُحِبُّ الْعَفْوَ فَاعْفُ عَنِّيْ

> *হে আল্লাহ, আপনি ক্ষমাশীল, আপনি ক্ষমা করতে ভালোবাসেন, অতএব আমাকে ক্ষমা করে দিন।* [১]

এবার ভাবুন তো, লাইলাতুল ক্বদরে আপনি আল্লাহ সুবহানাহু ওয়া তাআলার কাছে ক্ষমা ভিক্ষা চাইছেন, আর নিজেই আরেকজনের প্রতি মনের ভেতর রাগ পুষে রেখেছেন, তাকে ক্ষমা করে দিতে অস্বীকৃতি জানাচ্ছেন, এটা কেমন কথা? তাই, ক্ষমা করে দিন, আশা করা যায়, আল্লাহ আপনাকেও ক্ষমা করে দিবেন।

রামাদান হচ্ছে সম্পর্কগুলোকে আরো একবার জোড়া লাগাবার বিশাল এক সুযোগ। এই মাস হচ্ছে আল্লাহর ওয়াস্তে অন্যকে মাফ করে দেবার সুযোগ। আমাদের অজস্র গুনাহ আর অক্ষমতার জন্য আল্লাহর ক্ষমা পাওয়ার মস্ত বড় এক সুযোগ, সুবিশাল এক দরজা। যেমনটা বলেছেন আল্লাহ সুবহানাহু ওয়া তাআলা:

وَلْيَعْفُوا وَلْيَصْفَحُوا ۗ أَلَا تُحِبُّونَ أَن يَغْفِرَ اللَّهُ لَكُمْ ۗ وَاللَّهُ غَفُورٌ رَّحِيمٌ ﴿٢٢﴾

> *"...তারা যেন ওদেরকে ক্ষমা করে এবং ওদের দোষ-ত্রুটি উপেক্ষা করে। তোমরা কি চাও না যে, আল্লাহ তোমাদেরকে ক্ষমা করুন? আর আল্লাহ ক্ষমাশীল, পরম দয়ালু।"* [২]

[১] মুসনাদু আহমাদ, হাদিস-ক্রম : ২৫৩৮৪
[২] সূরা নূর, আয়াত-ক্রম : ২২

অতএব, বেশি বেশি নেক আমল করে এই মাসে বাড়িয়ে নিন আপনার আধ্যাত্মিক, ব্যক্তিগত আর সামাজিক শক্তি। একইসাথে নিয়ে আসুন সম্পর্কগুলোর মধ্যে এক সত্যিকারের পরিবর্তন আর এভাবেই একটি রামাদান আমাদের জন্য হয়ে উঠতে পারে জীবন বদলে দেওয়া রামাদান, ইনশাআল্লাহ।

আল্লাহ আমাদেরকে রামাদানের এই সুপার সুন্নাহগুলো অনুসরণের তাউফিক দিন; শুধু রামাদানেই নয়, সারাবছর। আল্লাহ সুন্নাহগুলোকে মুসলিম সমাজে পুনরুজ্জীবিত করার তাউফিক যেন আমাদের দান করেন। আমিন।

রামাদানে কখন কী দুআ করবেন

গত রামাদান মাসের পর প্রায় ১ বছর অতিবাহিত হয়েছে। বিগত বছরটি ছিলো একাধারে আনন্দ, বিষাদ, উত্তেজনা, দুঃখ ও উদ্বেগে পরিপূর্ণ। জীবনে ঘটে যাওয়া ভালো-মন্দ নানাবিধ ঘটনায় সৃষ্ট আবেগের তাড়নাতেই আমাদের বছরটি পার করতে হয়েছে। প্রতিবছর রামাদান মাসকে আমরা আন্তরিকভাবে অত্যন্ত উষ্ণ হৃদয়ে স্বাগত জানাই, কারণ এ মাসটি দুনিয়ার ব্যস্ততা থেকে নিজেকে বিচ্ছিন্ন করে নিজের ঈমান-আমলের দিকে মনোনিবেশ করার সময়। যদিও আমরা সারা বছর জুড়েই আল্লাহ সুবহানাহু ওয়া তাআলার ইবাদত ও চরিত্র গঠনের জন্য কাজ করতে থাকি, তবুও রামাদান মাস হচ্ছে সেই মাস, যখন আমাদের জন্য পর্বতসম নেকি ও সওয়াব অর্জনের সুযোগ সৃষ্টি হয়। এ বরকতময় মাসটি হচ্ছে নিজের চরিত্র গঠনের পাশাপাশি আল্লাহ সুবহানাহু ওয়া তাআলার সাথে একান্ত সম্পর্ক স্থাপনের সময়।

রামাদান মাসের অন্যতম একটি আকর্ষনীয় নিয়ামত হলো – এ মাসে আল্লাহ সুবহানাহু ওয়া তাআলার দরবারে মুমিনের দুআ অধিক হারে কবুল করা হয়। রামাদান মাসের দৈনন্দিন কিছু গুরুত্বপূর্ণ দুআ নিয়ে আমরা এবারের এই নিবন্ধে আলোচনা করবো , ইনশাআল্লাহ।

দুআর শক্তির কথা স্মরণ রাখুন

হাদিসে বর্ণিত আছে যে, রাসূলুল্লাহ ﷺ বলেন, "তিন প্রকার ব্যক্তির দুআ কখনও ফিরিয়ে দেয়া হয় না। ১. রোযাদার ব্যক্তির ইফতারের সময় করা দুআ; ২. ন্যায়পরায়ণ শাসকের দুআ; এবং ৩. মজলুম (নির্যাতিত) ব্যক্তির দুআ। ঐ দুআগুলিকে আল্লাহ সুবহানাহু ওয়া তাআলা মেঘমালার ওপর উঠিয়ে নেন এবং এর জন্য আসমানের সবগুলো দরজা খুলে দেওয়া হয়" । আল্লাহ রাব্বুল আলামীন বলেন, "আমার ইজ্জতের কসম! আমি তোমাকে অবশ্যই সাহায্য

করব, যদিও তা কিছুকাল পরে হয়"।[১]

একজন মুমিন যখন দুনিয়া ও আখিরাতে কল্যাণ কামনা করে দুআ করে, আর তা যখন কবুল হয়ে যায়, তখন আল্লাহ সুবহানাহু ওয়া তাআলার দরবারে সে মুমিনের আর কিছুই চাইবার থাকে না। মুমিনের অস্ত্র হচ্ছে দুআ। দুনিয়ার দুঃখ-কষ্ট ও পরীক্ষা-নিরীক্ষা থেকে দুআ ব্যতীত অন্য কোন কিছুই মুমিনকে সাহায্য করতে পারে না। দুআ মুমিন ও তার বিপদ-আপদের মাঝে দেয়াল হিসেবে দাঁড়িয়ে যায়।

নবী করিম ﷺ বলেছেন, "দুআই ইবাদত"। [২]

অন্য এক বর্ণনায় এসেছে, রাসূলুল্লাহ ﷺ বলেছেন, "দুআ হলো ইবাদতের মূল বা সার"।[৩]

যেহেতু রামাদানের বরকতময় মাস খুব সন্নিকটে, কাজেই এখন থেকেই আমাদের কিছু পূর্ব পরিকল্পনা ঠিক করে রাখা উচিত যাতে রামাদানের বরকতময় মাসের মূল্যবান মুহূর্তগুলো আমরা যতটা সম্ভব গঠনমূলক কাজে অতিবাহিত করতে পারি। আল্লাহ সুবহানাহু ওয়া তাআলা হচ্ছেন আল-'আলিম, সর্ব বিষয়ে জ্ঞানী। দুআ যে ভাষায়ই করা হোক না কেন আল্লাহ সুবহানাহু ওয়া তাআলা তা বুঝতে পারেন।

তারপরও, আল্লাহ সুবহানাহু ওয়া তাআলার এ এক অশেষ রহমত যে, তিনি আমাদের সঠিক শব্দ ও ভাষা ব্যবহারের মাধ্যমে তার কাছে দুআ করার তাওফিক দান করেছেন।

দুআকে খুব বেশী লম্বা করার প্রয়োজন নেই। হযরত আয়েশা (রাদিয়াল্লাহু আনহা) বর্ণনা করেন – রাসূলুল্লাহ ﷺ বলেন, "সেগুলোই কবুলযোগ্য দুআ, যাতে শব্দের আধিক্য কম থাকে এবং যা সকলের কাছে সহজে বোধগম্য।"

চাকুরীজীবি ও ছাত্র-ছাত্রীদের জন্য এ নসীহাটি খুব গুরুত্বপূর্ণ। দুআ কতটুকু লম্বা হলো সেটা খুব গুরুত্বপূর্ণ কিছু নয়। মূল ব্যাপার হচ্ছে, দুআ করার পেছনে বান্দার নিয়্যত এবং দুআর মূল অর্থ।

[১] তিরমিযি, হাদিস-ক্রম : ৩৫৯৮
[২] আবু দাউদ, হাদিস-ক্রম : ২৯৬৯; ইবনু মাজাহ, হাদিস-ক্রম : ৩৮২৮
[৩] তিরমিযি, হাদিস-ক্রম : ৩৩৭১

দুআ বিষয়ে সাধারণ কিছু নাসীহাহ

☆ রামাদান মাস শুরুর আগেই নিজের প্রয়োজন মতো দৈনন্দিন দুআগুলোর একটি তালিকা প্রস্তুত করুন। তালিকাটি ছোট বা বড়ও হতে পারে। এতে কোন সমস্যা নেই। তবে খেয়াল রাখবেন তালিকাটি যেন শিরোনাম অনুযায়ী ভাগ করা থাকে। এতে দুআ স্মরণ রাখা আপনার জন্য সহজ হবে।

☆ রামাদান মাসে নিজের জন্য কিছু নির্দিষ্ট লক্ষ্য ঠিক করুন। লক্ষ্য ছোট বা বড় যাই হোক, সেগুলোর একটি তালিকা তৈরী করুন। নিজের এ লক্ষ্যগুলো অর্জনের উদ্দেশ্যে দুআ করতে ভুলবেন না। এতে আল্লাহ সুবহানাহু ওয়া তাআলা আপনাকে সেগুলো অর্জনে সাহায্য করবেন ইনশাআল্লাহ।

☆ দৈনন্দিন কাজের জন্য কিছু দুআ মুখস্ত করে রাখুন। নীচে সেরকম কিছু দুআ নিয়ে আলোচনা করা হলো। মুখস্ত করতে না পারলে ঘাবড়াবার কিছু নেই। একটি কাগজে বা নিজের ফোনে নোট আকারে দুআগুলো লিখে রাখুন। প্রয়োজনের সময় সেখান থেকে পড়ে নিলেই হবে।

☆ ছোট ছোট কার্ডে গুরুত্বপূর্ণ দুআগুলো লিখে বাসার দেয়ালে দেয়ালে টানিয়ে দিন। এতে আপনার পরিবারের বাকি সদস্যরাও রামাদানের বরকতময় সময়ে দুআ পাঠ করার সওয়াব অর্জন করতে পারবেন। দুআগুলো হতে পারে – গোসলখানায় যাওয়ার দুআ বা সিঁড়িতে ওঠার দুআ কিংবা ঘর থেকে বের হওয়ার দুআ, প্রভৃতি।

দুআ করার আদব

সকল কাজেরই কিছু শিষ্টাচার বা আদব রয়েছে। যাকে সহজ ভাষায় আমরা নিয়ম-কানুন বলতে পারি। দুআ পাঠেরও তেমনি কিছু নিয়ম-কানুন রয়েছে। আমরা যদি আমাদের দুআতে আন্তরিক ও ইখলাসপূর্ণ থাকতে চাই, তবে নীচের দিক-নির্দেশনাগুলো অনুসরন করতে পারি।

☆ দুআ কবুলের ব্যাপারে আল্লাহ সুবহানাহু ওয়া তাআলার উপর পূর্ণ বিশ্বাস স্থাপন করুন। মনে করবেন যে আল্লাহ সুবহানাহু ওয়া তাআলা আপনার ডাকে একদিন না একদিন অবশ্যই সাঁড়া দেবেন।

☆ আল্লাহ সুবহানাহু ওয়া তাআলার প্রশংসাসূচক কোন বাক্য দিয়ে দুআ শুরু করুন। দুআর ভেতর ঘন ঘন আল্লাহর সুন্দরতম নামগুলো ধরে তাঁকে ডাকুন।

☆ দুআর ভেতর রাসূলুল্লাহ ﷺ-এর নামে বারবার দুরূদ ও সালাম পেশ করুন।

☆ রাসূলুল্লাহর ﷺ-এর উপর দুরূদ ও সালাম জানিয়ে দুআ পাঠ শেষ করুন।

☆ উচ্চস্বরে দুআ পাঠ করা হতে যতদূর সম্ভব বিরত থাকুন।

☆ কিবলামুখী হয়ে দুআ করুন।

সকালের যিকির-আযকারের ব্যাপারে কিছু পরামর্শ

সকালের আযকার

কতগুলো দুআ আছে প্রাতঃকালীন। ফজরের সালাত আদায়ের পর এ গুরুত্বপূর্ণ দুআগুলো পাঠ করার জন্য কিছু সময় অতিবাহিত করুন। আল্লাহ সুবহানাহু ওয়া তাআলার কাছে আরজি পেশ করুন, তিনি যেন আপনার দিনটিকে গঠনমূলক কাজে ব্যয় করার তাওফিক দান করেন, শয়তানের ওয়াসওয়াসা থেকে আপনাকে সর্বদা হেফাজত করেন এবং দুনিয়ার লোভ-লালসার বিরুদ্ধে আপনাকে সাহায্য করেন।

এখানে সকালের আযকার থেকে কিছু দুআ উল্লেখ করা হলো—

أَصْبَحْنَا وَأَصْبَحَ الْمُلْكُ لِلّٰهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ، اَللّٰهُمَّ إِنِّي أَسْأَلُكَ خَيْرَ هَذَا الْيَوْمِ فَتْحَهُ، وَنَصْرَهُ، وَنُورَهُ، وَبَرَكَتَهُ، وَهُدَاهُ، وَأَعُوذُ بِكَ مِنْ شَرِّ مَا فِيهِ وَشَرِّ مَا بَعْدَهُ

> *আমরা সকালে উপনীত হয়েছি, অনুরূপ যাবতীয় রাজত্বও সকালে উপনীত হয়েছে সৃষ্টিকুলের রব আল্লাহর জন্য। হে আল্লাহ! আমি আপনার কাছে কামনা করি এই দিনের কল্যাণ: বিজয়, সাহায্য, নূর, বরকত ও হেদায়াত। আর আমি*

> আপনার কাছে আশ্রয় চাই এ দিনের এবং এ দিনের পরের অকল্যাণ থেকে। [১]

اَللّٰهُمَّ عَافِنِي فِي بَدَنِي، اَللّٰهُمَّ عَافِنِي فِي سَمْعِي، اَللّٰهُمَّ عَافِنِي فِي بَصَرِي، لاَ إِلَهَ إِلاَّ أَنْتَ، اَللّٰهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنَ الْكُفْرِ، وَالفَقْرِ، وَأَعُوذُ بِكَ مِنْ عَذَابِ القَبْرِ، لاَ إِلَهَ إِلاَّ أَنْتَ

> হে আল্লাহ! আমাকে নিরাপত্তা দিন আমার শরীরে। হে আল্লাহ! আমাকে নিরাপত্তা দিন আমার শ্রবণশক্তিতে। হে আল্লাহ! আমাকে নিরাপত্তা দিন আমার দৃষ্টিশক্তিতে। আপনি ছাড়া কোনো হক্ব ইলাহ নেই। হে আল্লাহ! আমি আপনার কাছে আশ্রয় চাই কুফরি ও দারিদ্র্য থেকে। আর আমি আপনার আশ্রয় চাই কবরের আযাব থেকে। আপনি ছাড়া আর কোনো হক্ব ইলাহ নেই। [২]

যানবাহনে যাতায়াতকালীন কিছু সহজ দুআ ও যিকির করুন

হাদিসে বর্ণিত আছে যে, রাসূলুল্লাহ ﷺ বলেন, তোমার জিহ্বা যেন আল্লাহ তাআলার যিকিরের দ্বারা সিক্ত থাকে। [৩]

কোথাও যাতায়াতের সময় যানবাহনে বসেই আপনি কিছু একান্ত যিকির ও ছোট-ছোট দুআ পাঠ সেরে নিতে পারেন। রামাদানের সারা মাস জুড়ে এই যাতায়াতের সময় যোগ করলে কয়েক ঘণ্টা হয়ে যাবে। কাজেই, এ সময়টুকুকে আল্লাহ তাআলার যিকিরের মাধ্যমে মর্যাদাপূর্ণ করে তুলতে হবে।

আল্লাহ তাআলার প্রশংসা করুন

سُبْحَانَ اللهِ وَبِحَمْدِهِ

> আমি আল্লাহর প্রশংসাসহ পবিত্রতা ও মহিমা ঘোষণা করছি।

[১] আবু দাউদ, হাদিস-ক্রম: ৫০৮৪
[২] আবু দাউদ, হাদিস-ক্রম: ৫০৯০
[৩] তিরমিযি, হাদিস-ক্রম : ৩৬৭১; ইবনু মাজাহ, হাদিস-ক্রম : ৩৭৯৩; মুসনাদু আহমাদ, হাদিস-ক্রম : ১৭৬৮০

সকাল-সন্ধ্যায় এই যিকিরটি ১০০ বার করে পড়ুন।[১]

আল্লাহর কাছে জান্নাতে একটি ঘরের জন্য দুআ করুন

আল্লাহ তাআলা মুমিনদের জন্যে ফেরাউন-পত্নীর দৃষ্টান্ত বর্ণনা করেছেন কুরআনে। তিনি আল্লাহ তায়ালের নিকট এভাবে প্রার্থনা করেছেন—

رَبِّ ٱبْنِ لِى عِندَكَ بَيْتًا فِى ٱلْجَنَّةِ

> *হে আমার রব! জান্নাতে আপনার নিকট আমাকে একটি ঘর নির্মাণ করে দিন।* [২]

বিকেলের যিকির-আযকারের ব্যাপারে কিছু নাসীহাহ

উযুর পর, সিজদায় এবং ফরজ সালাতের পর – এই তিন সময় আল্লাহ তাআলার পক্ষ থেকে দুআ কবুল করা হয়। নিজের অফিসে মধ্যাহ্নভোজনের বিরতিতে বসে অল্প সময়েই যে কারও জন্যই এই যিকিরগুলো সেরে ফেলা সম্ভব। যদি আপনার দিন খুব ব্যস্ততার ভেতর কেটে যায়, তাহলে চেষ্টা করবেন প্রতি ওয়াক্ত ফরজ সালাত আদায়ের পর তালিকাবদ্ধ দুআগুলো পাঠ সেরে ফেলতে।

উযুর পর দুআ করার বরকত

হযরত উমর ইবনুল খাত্তাব রাদিয়াল্লাহু আনহু হতে বর্ণিত, রাসূলুল্লাহ ﷺ বলেছেন, "যে ব্যক্তি উত্তমরূপে উযু করে আর বলে,

أَشْهَدُ أَنْ لَا إِلَهَ إِلَّا اللهُ وَحْدَهُ لَا شَرِيْكَ لَهُ، وَأَشْهَدُ أَنَّ مُحَمَّدًا عَبْدُهُ وَرَسُوْلُه

> *'আমি সাক্ষ্য দিচ্ছি যে, আল্লাহ ছাড়া কোনো মাবুদ নেই, তিনি একক সত্তা, তাঁর কোনো শরীক নেই। আমি আরো সাক্ষ্য দিচ্ছি যে মুহাম্মাদ সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়া সাল্লাম তাঁর বান্দা ও রাসূল।*

এই দুআ পড়লে তার জন্য বেহেশতের আটটি দরজাই খুলে দেয়া হবে। সে যে

[১] মুসলিম, হাদিস-ক্রম : ২৬৯

[২] সূরা আত-তাহরীম,আয়াত-ক্রম : ১১

দরজা দিয়ে ইচ্ছে, সে দরজা দিয়ে বেহেশতে প্রবেশ করবে।[১]

দুআ কবুলের মুহূর্তগুলোতে দুআ করুন

হযরত আবু উমামাহ রাদিয়াল্লাহু আনহু হতে বর্ণিত – তিনি বলেন, জিজ্ঞাসা করা হল, "হে আল্লাহর রাসূল ﷺ! কোন সময়ের দুআ বেশী গ্রহণযোগ্য হয়?" জবাবে তিনি বললেন, "শেষ রাতের মাঝ ভাগের এবং ফরজ নামাযগুলোর পরবর্তী দুআ"।[২]

অফিস বা ঘরে দৈনন্দিন কর্মরত অবস্থায় পঠিত কিছু দুআ ও যিকির

এ কাজগুলো করতেই আমাদের দিনের অধিকাংশ সময় ব্যয় হয়। আর রামাদান মাসে আমরা প্রায়ই এসব কাজের ব্যাপারে বিরক্তি বোধ করি। কারণ, রামাদান মাসের দৈনন্দিন ইবাদতের সাথে এ কাজগুলোর সরাসরি কোন সম্পর্ক নেই। কাজেই, আমাদের যা করতে হবে – দৈনন্দিন এসব কাজের ভেতরেই আল্লাহর স্মরণে অন্তরকে পরিপূর্ণ রাখতে হবে। কাজে যাবার সময় আপনার দুআর তালিকটি অবশ্যই মনে করে সাথে নিয়ে নেবেন। যাতে কাজের বিরতিতে সেখান থেকে কিছু দুআ আপনি পড়ে নিতে পারেন। এছাড়া, সেসময়ই নিজের রিযিক, কাজ ও পরিবারের জন্য দুআ করার সবচেয়ে উত্তম সময়। কারণ, আপনি তখন এগুলোর মাঝেই ব্যস্ত আছেন।

অধিকহারে আল্লাহ তাআলার প্রশংসা করুন

لَا حَوْلَ وَلَا قُوَّةَ إِلَّا بِاللهِ

> *আল্লাহর সাহায্য ছাড়া (পাপ কাজ থেকে দূরে থাকার) কোনো উপায় এবং (সৎকাজ করার) কোনো শক্তি কারো নেই।* [৩]

এ দুআটি অধিকহারে পড়ুন।[৪]

[১] মুসলিম, হাদিস-ক্রম : ২৩৪
[২] তিরমিযি, হাদিস-ক্রম : ৩৪৯৯
[৩] আবু দাউদ, হাদিস-ক্রম : ৫০৯৫; তিরমিযি, হাদিস-ক্রম : ৩৪২৬
[৪] আল জামিউস সাগির, হাদিস-ক্রম : ১৩৮৮

ইলম বা জ্ঞানার্জানের জন্য দূআ

হযরত আবু হুরায়রা রাদিয়াল্লাহু আনহু হতে বর্ণিত, রাসূলুল্লাহ ﷺ বলতেন,

اللَّهُمَّ انْفَعْنِيْ بِمَا عَلَّمْتَنِيْ وعَلِّمْنِيْ مَا يَنْفَعُنِيْ وَزِدْنِيْ عِلْمًا وَالْحَمْدُ لِلَّهِ عَلَى كُلِّ حَالٍ

> *"হে আল্লাহ! তুমি যে জ্ঞান আমাকে শিখিয়েছো তার দ্বারা আমাকে উপকৃত করো, আমাকে এমন জ্ঞান দান করো যা আমার উপকারে আসে, আমার জ্ঞানের পরিধি বাড়িয়ে দাও এবং সর্বাবস্থায় সকল প্রশংসা আল্লাহর জন্য"।*[১]

উত্তম চরিত্রের জন্য দূআ

হযরত আবদুল্লাহ ইবনু আমর রাদিয়াল্লাহু আনহু হতে বর্ণিত, রাসূলুল্লাহ ﷺ সর্বদা এই বলে দুআ করতেন-

اللَّهُمَّ إِنِّيْ أَسْأَلُكَ الصِّحَّةَ وَ الْعِفَّةَ، والأَمَانَةَ وَحُسْنَ الْخُلُقِ، وَالرِّضَا بِالْقَدَرِ

> *"হে আল্লাহ! আমি আপনার কাছে সুস্বাস্থ্য, আমানতদারি, উত্তম চরিত্র এবং তাকদিরের উপর সন্তুষ্ট থাকতে পারার সামর্থ্যের জন্য দুআ করছি।*[২]

সান্ধ্যকালীন যিকির-আযকারের ব্যাপারে কিছু নাসীহাহ

সন্ধ্যার আযকার

সকালের যিকির-আযকারের মতো এমন কিছু যিকির-আযকার আছে, যা শুধু সন্ধ্যার সময়ই পাঠ করতে হয়। মাগরিবের সালাত আদায়ের পর কিছু সময় বের করে জায়নামাজে বসেই এই যিকিরগুলো সেরে ফেলতে হবে।

اَللَّهُمَّ إِنِّيْ أَمْسَيْتُ أُشْهِدُكَ، وَأُشْهِدُ حَمَلَةَ عَرْشِكَ، وَمَلَائِكَتِكَ، وَجَمِيعَ خَلْقِكَ، أَنَّكَ أَنْتَ اللّٰهُ لَا إِلٰهَ إِلَّا

[১] তিরমিযি, হাদিস-ক্রম : ৩৫৯৯, ইবনু মাজাহ, হাদিস-ক্রম : ৩৮৩৩

[২] আল-আদাবুল মুফরাদ, হাদিস-ক্রম : ৩০৭

أَنْتَ وَحْدَكَ لَا شَرِيْكَ لَكَ، وَأَنَّ مُحَمَّدًا عَبْدُكَ وَرَسُولُكَ

> *হে আল্লাহ! আমি সন্ধ্যায় উপনীত হয়েছি। আপনাকে আমি সাক্ষী রাখছি, আরও সাক্ষী রাখছি আপনার 'আরশ বহনকারীদেরকে, আপনার ফেরেশতাগণকে ও আপনার সকল সৃষ্টিকে, (এর উপর) যে— নিশ্চয় আপনিই আল্লাহ, একমাত্র আপনি ছাড়া আর কোনো সত্য ইলাহ নেই, আপনার কোনো শরীক নেই; আর মুহাম্মাদ সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়াসাল্লাম আপনার বান্দা ও রাসূল।* [১]

ইফতারের সময় পঠিত দুআ

আল্লাহ তাআলার দরবারে দুআ করার জন্য ইফতার খুব গুরুত্বপূর্ণ একটি মুহূর্ত। কাজেই, এই সুযোগ যথাসম্ভব কাজে লাগানোর জন্য সচেষ্ট থাকুন।

হযরত আবু হুরায়রা রাদিয়াল্লাহু আনহু বর্ণনা করেন, রাসূলুল্লাহ ﷺ বলেন, "তিন প্রকার ব্যক্তির দুআ কখনও ফিরিয়ে দেয়া হয় না।

- রোযাদার ব্যক্তির ইফতারের সময়ের দুআ;
- ন্যায়পরায়ণ শাসকের দুআ; এবং
- মজলুম (নির্যাতিত) ব্যক্তির দুআ।

ঐ দুআগুলিকে আল্লাহ সুবহানাহু ওয়া তাআলা মেঘমালার ওপর উঠিয়ে নেন এবং এর জন্য আসমানের সবগুলো দরজা খুলে দেওয়া হয়।"

আল্লাহ রাব্বুল আলামীন বলেন, "আমার ইজ্জতের কসম! আমি তোমাকে অবশ্যই সাহায্য করব, যদিও তা কিছুকাল পরে হয়।" [২] আরেকটি দুআকে স্বয়ং রাসূলুল্লাহর ﷺ দুআ হিসেবে বিবেচনা করা হয়। ইফতারের সময় তিনি এই বলে দুআ করতেন–

ذَهَبَ الظَّمَأُ، وَابْتَلَّتِ الْعُرُوْقُ، وَثَبَتَ الأَجْرُ إِنْ شَاءَ اللهُ

> *"তৃষ্ণা নিবারণ হয়েছে, ধমনীগুলো সিক্ত হয়ে গিয়েছে এবং পুরস্কারও নিশ্চিত*

[১] আবু দাউদ হাদিস-ক্রম: ৫০৭১
[২] তিরমিযি, হাদিস-ক্রম : ৩৫৯৮

> হয়েছে। ইনশাআল্লাহ!"[১]

মা-বাবার জন্য পঠিত দুআ

رَبَّنَا ٱغۡفِرۡ لِي وَلِوَٰلِدَيَّ وَلِلۡمُؤۡمِنِينَ يَوۡمَ يَقُومُ ٱلۡحِسَابُ ﴿٤١﴾

> হে আমাদের পালনকর্তা, আমাকে, আমার পিতা-মাতাকে এবং সব মুমিনকে ক্ষমা করুন, যেদিন হিসাব কায়েম হবে"।[২]

পরিবারের জন্য পঠিত দুআ

رَبَّنَا هَبۡ لَنَا مِنۡ أَزۡوَٰجِنَا وَذُرِّيَّٰتِنَا قُرَّةَ أَعۡيُنٖ وَٱجۡعَلۡنَا لِلۡمُتَّقِينَ إِمَامًا ﴿٧٤﴾

> "হে আমাদের পালনকর্তা, আমাদের স্ত্রীদের পক্ষ থেকে এবং আমাদের সন্তানের পক্ষ থেকে আমাদের জন্যে চোখের শীতলতা দান কর এবং আমাদেরকে মুত্তাকীদের জন্যে আদর্শস্বরূপ কর"।[৩]

পরিবারের সবাই মিলে পঠিত দুআ

রামাদান মাস পরিবারের সকল সদস্যদের মাঝে সম্পর্কন্নোয়নের উৎকৃষ্ট সময়। বিশেষ করে, যাদের সন্তান-সন্ততি বিশ্ববিদ্যালয় বা অফিসে যাতায়াত করে, তাদের জন্য একসাথে বসে ইফতার করা খুব আনন্দের। অফিসে থাকার কারণে অনেকেই দিনের বেলা ঘরে থাকে না। তাই ইফতারের সময় একসাথে খাওয়া এবং সবাই মিলে একত্রে দুআ করার ভেতর অশেষ ফযিলত রয়েছে। কাজেই, পরিবারের অন্যান্য সদস্যদেরও কিছু দুআ শিখিয়ে দিন। এতে দৈনন্দিন দুআগুলো আপনারা সবাই মিলে একত্রে পাঠ করতে পারবেন।

[১] আবু দাউদ, হাদিস-ক্রম : ২৩৫৭
[২] সূরা ইবরাহীম, আয়াত-ক্রম : ৪১
[৩] সূরা ফুরকান, আয়াত-ক্রম : ৭৪

নৈশকালীন যিকির-আযকারের ব্যাপারে কিছু কথা

নফল ইবাদত

ফরজ ইবাদতের পাশাপাশি একজন মুমিন অনেক নফল ইবাদত করার মাধ্যমেও তার জীবন অতিবাহিত করতে পারেন। রামাদান মাসে অনেকেই তারাবির সালাত আদায় করেন। আল্লাহর তাআলার সাথে সম্পর্ক পাকাপোক্ত করার লক্ষ্যে তারাবির সালাতের এই অতিরিক্ত সময়টুকু আমাদের জন্য অত্যন্ত ফজিলতপূর্ণ।

বিতর সালাতের পর লম্বা দুআ করার জন্যও অনেক আলিম পরামর্শ দান করেছেন। আমাদের প্রাণপ্রিয় রাসূলুল্লাহ ﷺ বিতর সালাতের সময় নীচের দুআটি পাঠ করতেন।

اللَّهُمَّ اهْدِنِيْ فِيْمَنْ هَدَيْتَ، وَعَافِنِيْ فِيْمَنْ عَافَيْتَ، وَتَوَلَّنِيْ فِيْمَنْ تَوَلَّيْتَ، وَبَارِكْ لِيْ فِيْمَا أَعْطَيْتَ، وَقِنِيْ شَرَّ مَا قَضَيْتَ فَإِنَّكَ تَقْضِيْ وَلَا يُقْضَى عَلَيْكَ، إِنَّهُ لَا يَذِلُّ مَنْ وَالَيْتَ، وَلَا يَعِزُّ مَنْ عَادَيْتَ، تَبَارَكْتَ رَبَّنَا وَتَعَالَيْتَ

> *হে আল্লাহ! আপনি যাদেরকে হিদায়াত করেছেন তাদের সঙ্গে আমাকেও হিদায়াত দিন, আপনি যাদেরকে নিরাপত্তা প্রদান করেছেন তাদের সঙ্গে আমাকেও নিরাপত্তা দিন, আপনি যাদের অভিভাবকত্ব গ্রহণ করেছেন, তাদের মধ্যে আমার অভিভাবকত্বও গ্রহণ করুন, আপনি আমাকে যা দিয়েছেন তাতে বরকত দিন। আপনি যা ফয়সালা করেছেন তার অকল্যাণ থেকে আমাকে রক্ষা করুন। কারণ আপনিই চূড়ান্ত ফয়সালা দেন, আপনার বিপরীতে ফয়সালা দেওয়া হয় না। আপনি যার সাথে বন্ধুত্ব করেছেন সে অবশ্যই অপমানিত হয় না এবং আপনি যার সাথে শত্রুতা করেছেন সে সম্মানিত হয় না। আপনি বরকতময় হে আমাদের রব! আর আপনি সুউচ্চ-সুমহান।* [১]

[[১]] আবু দাউদ, হাদিস-ক্রম: ১৪২৫; তিরমিযী, হাদিস-ক্রম: ৪৬৪।

শোবার সময় পঠিত দুআ

পরবর্তী বরকতময় দিন শুরু করার আগে রাতের বেলা পর্যাপ্ত ঘুমান। বিছানায় যাওয়ার আগে অন্তত একবার হলেও মনে রাখবেন, আল্লাহ সুবহানাহু ওয়া তাআলা এই রামাদান মাস আমাদের উদ্দেশ্যে কেন প্রেরণ করেছেন। কাজেই, একজন পরিপূর্ণ মুমিন হয়ে গড়ে ওঠার লক্ষ্যে প্রতিনিয়ত আল্লাহ তাআলার সাহায্য কামনা করুন।

ঘুমুতে যাওয়ার আগে বেশ অনেকগুলো গুরুত্বপূর্ণ দুআ রয়েছে। যেমন–

بِاسْمِكَ رَبِّيْ وَضَعْتُ جَنْبِيْ، وَبِكَ أَرْفَعُهُ، فَإِنْ أَمْسَكْتَ نَفْسِيْ فَارْحَمْهَا، وَإِنْ أَرْسَلْتَهَا فَاحْفَظْهَا، بِمَا تَحْفَظُ بِهِ عِبَادَكَ الصَّالِحِيْنَ

> *"হে আল্লাহ! আপনারই নামে আমি বিছানায় শুতে যাচ্ছি , আবার আপনারই নামে আমি জেগে উঠবো। যদি (নিদ্রারত অবস্থায়) আপনি আমার জান কবজ করেন, তবে আপনি তাকে ছেড়ে দিন (বাঁচিয়ে রাখুন)। আর ঘুমন্ত অবস্থায় আপনি তার হেফাজত করুন, যেমনটি আপনি আপনার উত্তম বান্দাদের হেফাজত করে থাকেন।"*[১]

এছাড়া আরো কিছু হাদিসে বর্ণিত দুআ রয়েছে যেগুলো একজন মুমিনের জীবনে মুখস্ত রাখা ও নিয়মিত আমল করা জরুরী। রাসূলুল্লাহ ﷺ প্রতিরাতে যখন ঘুম থেকে জাগতেন, তখন দুই হাতের তালু এক করে তাতে ফু দিতেন এবং কুরআনের শেষ তিনটি সূরা (সূরা ইখলাস, সূরা ফালাক্ব ও সূরা নাস) তিলাওয়াত করতেন। এরপর তিনি হাত দিয়ে মাথা, মুখ থেকে শুরু করে তার সমস্ত দেহে যতদূর সম্ভব মাসেহ করতেন। তিনি এরূপ তিনবার করতেন।

রাতের শেষভাগে পঠিত দুআ

রাতের এই অংশের পঠিত দুআর শক্তি ও সামর্থ্য সম্পর্কে স্মরণ রাখুন। হযরত আবু হুরায়রা রাদিয়াল্লাহু আনহু হতে বর্ণিত, রাসূলুল্লাহ (সাল্লাল্লাহু 'আলাইহি

[১] বুখারি, হাদিস-ক্রম : ৬৩২০; মুসলিম, হাদিস-ক্রম : ২৭১৪

ওয়া সাল্লাম) বলেছেন, "যখন রাতের এক-তৃতীয়াংশ বাকি থাকে, আমাদের রব প্রতিরাতে দুনিয়ার আসমানে অবতরণ করেন। তিনি বলেন, "কে আমাকে আহ্বান করবে আমি তার ডাকে সাড়া দেবো, কে আমার নিকট দুআ করবে আমি তাকে প্রদান করবো, কে আমার নিকট মাফ চাইবে আমি তাকে মাফ করবো"।[১]

সেহরীর সময় যখন ঘড়ির এ্যালার্ম বন্ধ হয়ে যায়, তখন বিছানা থেকে ওঠার জন্য নীচের দুআটি পড়ুন।

اَلْحَمْدُ لِلّٰهِ الَّذِيْ أَحْيَانَا بَعْدَ مَا أَمَاتَنَا وَإِلَيْهِ النُّشُوْرُ

> *সমস্ত প্রশংসা আল্লাহর জন্য; যিনি আমাদেরকে (ঘুম নামক) মৃত্যুর পর আবার (জাগিয়ে) জীবিত করলেন, আর আমাদেরকে তাঁর কাছেই ফিরে যেতে হবে।*[২]

তারপর উত্তমরূপে উযু করে দুই রাকআত বা ততোধিক তাহাজ্জুদের সালাত আদায় করুন। এরপর কিছু সময় জায়নামাজে বসে আল্লাহ সুবহানাহু ওয়া তাআলার নিকট মাগফেরাত ও ইসলামের সঠিক দিকনির্দেশনার জন্য দুআ করুন।

মাগফিরাতের দুআ

رَبَّنَا وَءَاتِنَا مَا وَعَدتَّنَا عَلَىٰ رُسُلِكَ وَلَا تُخۡزِنَا يَوۡمَ ٱلۡقِيَٰمَةِۗ إِنَّكَ لَا تُخۡلِفُ ٱلۡمِيعَادَ ١٩٤

> *"হে আমাদের পালনকর্তা! আমরা নিশ্চিতরূপে শুনেছি একজন আহবানকারীকে ঈমানের প্রতি আহবান করতে যে, তোমাদের পালনকর্তার প্রতি ঈমান আন; তাই আমরা ঈমান এনেছি। হে আমাদের পালনকর্তা! অতঃপর আমাদের সকল গোনাহ মাফ কর এবং আমাদের সকল দোষক্রটি দুর করে দাও, আর আমাদের মৃত্যু দাও নেক লোকদের সাথে।"*[৩]

[১] বুখারি, হাদিস-ক্রম : ১১৪৫; মুসলিম, হাদিস-ক্রম : ৭৫৮
[২] বুখারি,হাদিস-ক্রম: ৬৩১৪
[৩] সূরা আলি-ইমরান, আয়াত-ক্রম : ১৯৩

সঠিক পথ-প্রদর্শনের দুআ

"যখন যুবকরা পাহাড়ের গুহায় আশ্রয়গ্রহণ করে তখন দুআ করেঃ

رَبَّنَآ ءَاتِنَا مِن لَّدُنكَ رَحْمَةً وَهَيِّئْ لَنَا مِنْ أَمْرِنَا رَشَدًا ﴿١٠﴾

> *হে আমাদের পালনকর্তা, আমাদেরকে নিজের কাছ থেকে রহমত দান করুন এবং আমাদের জন্যে আমাদের কাজ সঠিকভাবে পূর্ণ করুন।"[১]*

দুআ পাঠের আরও কিছু অতিরিক্ত মুহূর্ত

দিনের আরও কিছু অংশ আছে, যখন দুআ করলে আল্লাহ তাআলা তা কবুল করেন, ইনশাআল্লাহ। সে সময়গুলোতেও আমাদের আল্লাহ তাআলার দরবারে অধিক হারে দুআ করা উচিত। মাত্র দুই মিনিটের জন্য হলেও সে সময়গুলোতে দুআ করার চেষ্টা করবেন।

জুমআর (শুক্রবার) দিনের শেষ ভাগে পঠিত দুআ

হযরত জাবির ইবনু আবদুল্লাহ রাদিয়াল্লাহু আনহু হতে বর্ণিত, রাসূলুল্লাহ ﷺ বলেছেন, "জুমআর দিনের (শুক্রবার) ১২ ঘণ্টার মধ্যে এমন একটি মুহূর্ত রয়েছে যদি কোন মুসলিম এ সময়ে আল্লাহ সুবহানাহু ওয়া তাআলার দরবারে কিছু দুআ করে তাহলে মহান ও সর্বশক্তিমান আল্লাহ সুবহানাহু ওয়া তাআলা তাকে তা দান করেন। এ মুহূর্তটি তোমরা আসরের শেষ সময় অনুসন্ধান করো।" [২]

ক্বদরের রাতে পঠিত দুআ

লাইলাতুল ক্বদর বা ক্বদরের বরকতময় রাত যে কারও তাক্বদীরকে সারা বছরের জন্য পরিবর্তন করে দিতে পারে। হযরত আয়িশা রাদিয়াল্লাহু আনহা বর্ণনা করেন, "আমি আল্লাহর রাসূল ﷺ-কে জিজ্ঞেস করলাম, "ইয়া রাসূলাল্লাহ! আমি যদি জানতে পারি ক্বদরের রাত কোনটা, তবে আমি তখন কি পড়বো?" রাসূলুল্লাহ ﷺ বললেন— "বলো

اَللّٰهُمَّ إِنَّكَ عَفُوٌّ تُحِبُّ الْعَفْوَ فَاعْفُ عَنِّيْ

[১] সূরা কাহফ, আয়াত-ক্রম : ১০
[২] তাখরিজু যাদিল মাআদ, ১/৩৭৯

> *হে আল্লাহ, আপনি ক্ষমাশীল, আপনি ক্ষমা করতে ভালোবাসেন, অতএব আমাকে ক্ষমা করে দিন।* [১]

সফরের সময় পঠিত দুআ

হযরত আবু হুরায়রা রাদিয়াল্লাহু আনহু হতে বর্ণিত, রাসূলুল্লাহ ﷺ বলেছেন, "তিন প্রকারের দুআ অবশ্যই আল্লাহর দরবারে কবুল হয়, তাতে কোন সন্দেহ নেই। নির্যাতিত ব্যক্তির দুআ, মুসাফিরের দুআ এবং সন্তানের প্রতি বাবার বদ-দুআ।" [২]

রামাদান মাসে আপনার যদি কোথাও সফরে যেতে হয়, তবে সফরের সময়টুকুতে অন্য কোন কাজের পরিবর্তে তালিকাবদ্ধ দুআগুলো পাঠ করাই আপনার জন্য যথেষ্ট উপকারী হবে, ইনশাআল্লাহ। দুনিয়ার বিভিন্ন অংশে নির্যাতিত মুসলিম উম্মাহর কথা স্মরণ করুন এবং সেসময় তাদের জন্য বেশী বেশী দুআ করুন। আল্লাহ তাআলা যেন তাদের সবর করার শক্তি দান করেন, যালিমের বিরুদ্ধে তাদের সাহায্য করেন এবং শান্তি ও নিরাপত্তা প্রদানের মাধ্যমে তাদের উপর রহমত নাজিল করেন। আপনার সফরকালীন সময়ের ব্যাপারে খেয়াল রাখুন। সফরকালীন অবস্থায় কোন যদি গুরুত্বপূর্ণ দুআ পাঠের সময় হয়ে পড়ে, তাহলে দেরী না করে সাথে সাথেই তা পড়ে ফেলুন।

আশা করছি, উপরে বর্ণিত দুআগুলো রামাদান মাসের বিভিন্ন সময়ে আপনার জন্য কল্যাণ বয়ে আনবে এবং রামাদান মাসে আপনার বরকতময় মুহূর্তগুলোকে আরও মহিমান্বিত করে তুলবে , ইনশাআল্লাহ।

[১] মুসনাদু আহমাদ, হাদিস-ক্রম : ২৫৩৮৪

[২] আবু দাউদ, হাদিস-ক্রম : ১৫৩৬; তিরমিযি, হাদিস-ক্রম : ১৯০৫; আল-আদাবুল মুফরাদ, হাদিস-ক্রম : ৩২

রামাদানে যেভাবে কুরআন পড়বেন

شَهْرُ رَمَضَانَ ٱلَّذِىٓ أُنزِلَ فِيهِ ٱلْقُرْءَانُ هُدًى لِّلنَّاسِ وَبَيِّنَٰتٍ مِّنَ ٱلْهُدَىٰ وَٱلْفُرْقَانِ ۚ

> *"রামাদান মাস, এতে কুরআন নাযিল করা হয়েছে মানুষের হিদায়াতের জন্য এবং হিদায়াতের স্পষ্ট নিদর্শন ও সত্যাসত্যের পার্থক্যকারীরূপে।"* [১]

এই আয়াতটা পুরো কুরআনের উদ্দেশ্যকে দুটো শব্দের ভেতর নিয়ে এসেছে: প্রমাণ বা নিদর্শন আর হিদায়াত। আমরা আল্লাহ সুবহানাহু ওয়া তাআলা আর তাঁর রাসূল ﷺ-এর উপর ঈমান আনার পর কুরআন আর সুন্নাহর শরণাপন্ন হই হিদায়াতের জন্য। কুরআন আর সুন্নাহ থেকে আমরা জানতে পারি কিভাবে আমাদের নেক আমলকে সর্বোচ্চ পর্যায়ে নিয়ে যাওয়া যায় আর আল্লাহর সন্তুষ্টি হাসিল করা যায়।

এখন একটু ভাবুন। যখন আপনি কারো সাথে ঘনিষ্ঠ হতে চান, তখন আপনি তার সাথে যত বেশি সম্ভব ভালো সময় পার করার চেষ্টা করতে থাকেন। আপনি চাইবেন তাদের মুখ থেকে বের হওয়া প্রতিটা শব্দ খেয়াল করতে যাতে বুঝতে পারেন তারা আসলে কী বলছেন। এই উদাহরণ আল্লাহ সুবহানাহু ওয়া তাআলার সাথে আমাদের সম্পর্কের ক্ষেত্রে খুব একটা যথাযথ নয়। আল্লাহর সাথে আমাদের সম্পর্কের সাথে মানুষের সাথে আমাদের সম্পর্কের কোন তুলনাই চলে না। যাই হোক, যদি আমরা আল্লাহর ঘনিষ্ঠতা অর্জন করতে চাই, তবে অবশ্যই আমাদেরকে তাঁর কিতাবের সাথে একটা কোয়ালিটি টাইম পার করতে হবে।

রামাদানে অনেকেই এই চেষ্টা করে থাকেন। আমরা রামাদান শুরু করি পূর্ণ শক্তি

[১] সূরা বাকারাহ, আয়াত-ক্রম : ১৮৫

আর উৎসাহের সাথে, দূর করে দিতে চাই সমস্ত বাধাবিঘ্নকে, যাতে করে আমরা আমাদের ঈমান আর উপলব্ধির উন্নয়নে অখণ্ড মনোযোগ দিতে পারি। কিছু মানুষ এই উদ্দীপনা খুঁজে পায় না কারণ তারা আসলে জানেই না কোথা থেকে শুরু করতে হবে। এমনকি যারা প্রচণ্ড উৎসাহ উদ্দীপনা নিয়ে এই যাত্রা শুরু করে, এক সময় তাদেরও উৎসাহ উদ্দীপনার ভাটা পড়তে শুরু করে।

এই ক্ষেত্রে প্রথমেই যে কাজটা করা উচিত তা হল: অবিরাম আল্লাহর কাছে চাইতে হবে। আল্লাহ যাতে আপনার অন্তরে তাঁর শব্দমালার সঠিক, বিশুদ্ধ বুঝ দান করেন। সমানভাবে কুরআন পড়ার, মুখস্ত করার আর এর উপর চিন্তাভাবনা করার ক্ষেত্রে নিজের নিয়তকে বারবার যাচাই করা এবং নবায়ন করে নেওয়া চাই।

"প্রতিটি আমলই নিয়তের উপর নির্ভরশীল আর মানুষ তার নিয়ত অনুসারেই প্রতিদান পাবে।"[১]

এই বিখ্যাত হাদিসটি তাদের জন্য স্বস্তির উৎস যাদেরকে কুরআনের ভাষা শিখতে বা তিলাওয়াত করার এবং কুরআন বোঝার দক্ষতা আয়ত্ত করতে সংগ্রাম করতে হয়। ইনশাআল্লাহ, আন্তরিক নিয়ত থাকলে আল্লাহ সুবহানাহু ওয়া তাআলা আপনাকে লক্ষ্যে পৌঁছাতে সাহায্য করবেন এবং আপনাকে পুরস্কৃত করবেন অগণিত পুরস্কারে।

যখন প্রশ্ন আসে কিভাবে রামাদানে আমরা কুরআনের সাথে পথ চলবো, তখন তিনটা বিষয়ের উপর মনোযোগ দেওয়া উচিত: তিলাওয়াত, হিফয এবং কুরআনের উপর চিন্তাভাবনা ও আমল। এখন আমরা এই তিনটা ক্যাটাগরির অধীনে চারটা করে ব্যবহারিক পরামর্শ দেব, যেগুলোর উপর রামাদানে প্র্যাকটিস চালিয়ে যাওয়া সম্ভব হবে ইনশাআল্লাহ।

তিলাওয়াতের ব্যাপারে পরামর্শ

১। লক্ষ্য নির্ধারণ এবং শিডিউল প্রস্তুতকরণ

প্রত্যেকের জীবনই ভিন্ন, কারোর সাথে কারোরটাই খুব একটা মেলে না। কিছু মানুষ ফুলটাইম চাকুরে, আর বাকিদের মধ্যে কেউ ছাত্র অথবা ঘরে থাকা বাবা

[১] বুখারি, হাদিস-ক্রম : ১; মুসলিম, হাদিস-ক্রম : ১৯০৭

মা। পরিস্থিতি যাই হোক না কেন, কুরআন তিলাওয়াতের জন্য সময়ের অভাবের ধোঁকায় পড়ে হতাশ হয়ে গেলে চলবে না। কুরআনের সাথে আপনি যে সময়টুকু অতিবাহিত করবেন, সেই ক্ষেত্রে পরিমাণের চেয়ে গুণগত মানটাই অনেক বেশি গুরুত্বপূর্ণ।

এজন্যই বলা হয়ে থাকে, রামাদানের জন্য এমন একটি শিডিউল তৈরি করে ফেলুন, যা আপনার ব্যস্ততার সাথে সামঞ্জস্যপূর্ণ। সেটা লিখে রাখুন আপনার ডায়রিতে অথবা ঝুলিয়ে রাখুন ঘরের দেয়ালে। এটার উপর নির্ভরে করে সাজিয়ে ফেলুন আপনার টার্গেটগুলো: আপনি কি এই রামাদানে পুরো কুরআন একবার খতম করতে চান? নাকি আরো বেশি? লম্বা চওড়া তিলাওয়াতের চেয়ে কি আপনি আপনার তাজবিদ ঠিক করে নিতে চান? যেটাই ঠিক করেন না কেন, একটা লিখিত পরিকল্পনা আপনাকে সাহায্য করবে প্রতিনিয়ত নিজের টার্গেট রিভিউ করতে এবং একইসাথে সাহায্য করবে লক্ষ্যপূরণের পথে এগিয়ে যেতে, ইনশাআল্লাহ।

২। নিয়মিত হোন

আমাদেরকে অবশ্যই আমাদের পরিস্থিতির সাথে মিল রেখে রামাদানে আমরা কতটুকু তিলাওয়াত করতে পারবো, সে ব্যাপারে বাস্তবসম্মত সিদ্ধান্ত গ্রহণ করতে হবে। নিচের হাদিসটি মনে রাখা এক্ষেত্রে খুব জরুরি:

রাসূলুল্লাহ ﷺ-কে জিজ্ঞেস করা হল, "কোন আমলকে আল্লাহ সবচেয়ে বেশি পছন্দ করেন?" তিনি জবাব দিলেন, "যে আমল নিয়মিতভাবে করা হয়, পরিমাণে সেটা অল্পই হোক না কেন।" তিনি আরো বললেন, "কখনো নিজের উপরে সাধ্যের বেশি আমল চাপিয়ে দিও না।"[১]

অতএব নিয়মিত তিলাওয়াত করুন। হতে পারে আপনি দিনে মাত্র ১০ মিনিটের জন্যই তিলাওয়াত করলেন। এটা নিশ্চিত করতে হবে যে, আপনি দৈনিক ভিত্তিতে কুরআনের জন্য একটা সময় বরাদ্দ রেখেছেন। ইচ্ছামাফিক কোন একদিন অনেক বেশি তিলাওয়াত করলেন আর বাকি দিন করলেন না – এমন যেন না হয়। অবশ্যই আপনার ইচ্ছা ও সময়ের ভিত্তিতে আপনি চাইলে

[১] বুখারি, হাদিস-ক্রম : ৬৪৬৫

এই নূন্যতম সময়ের চেয়ে বেশি সময় তিলাওয়াত করুন, কোন সমস্যা নেই। কিন্তু চেষ্টা করবেন, রামাদানে প্রত্যেকটা দিন যেন অন্তত এই ন্যূনতম সময়ের তিলাওয়াত মিস না হয়।

এই যে নিয়মিত ১০ মিনিট কুরআনের সাথে কাটাবেন, এটা আপনার তিলাওয়াতের সক্ষমতার ক্ষেত্রে বিরাট একটা পার্থক্য গড়ে দেবে। কুরআনের বুঝ আর আপনার অন্তরের ইসলাহ বা পরিশুদ্ধির ক্ষেত্রেও অনেক বড় পার্থক্য সূচিত হবে এতে। প্রতিদিন নির্দিষ্ট একটা পরিমাণ ঠিক করে নিলে সেটা আপনাকে ধীরস্থিরভাবে লক্ষ্যে পৌঁছাতে সাহায্য করবে। এখন তো এমন অ্যাপ পাওয়া যায় যেগুলো এই পবিত্র মাসে আপনাকে তিলাওয়াত ও অন্যান্য নেক আমলের কথা স্মরণ করিয়ে দেবে। এভাবে এটা রামাদানের পরেও তিলাওয়াত চালিয়ে যাওয়ার একটা অভ্যাস আপনাকে গড়ে তুলতে সাহায্য করবে, ইনশাআল্লাহ।

৩। চলো একসাথে করি

যদি আপনি নিয়মিত তিলাওয়াত করতে অভ্যস্ত না হোন অথবা মনে করেন আপনি আপনার লক্ষ্যে স্থির থাকতে পারবেন না, তাহলে খুঁজে নিন একজন বন্ধুকে। কাউকে সাথে নিয়ে তিলাওয়াত করার মধ্যে রয়েছে প্রচুর উপকারিতা।

শুধু যে একজন আরেকজনকে আল্লাহ সুবহানাহু তাআলার স্মরণের মাধ্যমে অসংখ্য পুরস্কার প্রাপ্তিতেই সাহায্য করছেন তাইই নয়, বরং আপনারা একজন আরেকজনকে সাহায্য করতে পারবেন তিলাওয়াত এবং অন্যান্য সব লক্ষ্যপূরণেও। রামাদানে কারো সাথে সময় কাটানোরও অসাধারণ একটা উপায় এটা। দুজনে মিলে এমন একটি কাজ করবেন যা কিনা এই দুনিয়ায় এবং তার পরের দুনিয়াতেও আপনাদের জন্য পুরস্কার কেবল বাড়িয়েই তুলবে ইনশাআল্লাহ।

৪। নীরব কোন জায়গা খুঁজে নিন

তিলাওয়াতের সময় চেষ্টা করুন নীরব কোন জায়গা খুঁজে বের করতে। এমন কোন জায়গায় যদি পড়েন যেখানে বসলে মনোযোগ ধরে রাখা খুব মুশকিল, তাহলে আপনি খুব কম ফায়দাই হাসিল করতে পারবেন। কুরআনের সাথে কাটানো সময়টুকুকে সম্মান দিন এবং এমন সবকিছু থেকে দূরত্ব বজায় রাখুন

যা আপনার মনোযোগে বিঘ্ন ঘটাবে অথবা আপনার জন্য তিলাওয়াতে বসাকে কঠিন করে দেবে। যখন আপনি কুরআন তিলাওয়াত করবেন, তখন যতটুকু সম্ভব তিলাওয়াতকে করে তুলুন সৌন্দর্যময়। কেননা রাসূলুল্লাহ ﷺ বলেছেন:

> "তোমরা যখন কুরআন তিলাওয়াত করবে, তখন তোমাদের কণ্ঠকে সুন্দর করে তোলো।"

কুরআন মুখস্ত করার ব্যাপারে পরামর্শ

১। দুআ করুন

কোন আকাঙ্ক্ষা অর্জন করতে হলে আমাদের অবশ্যই আল্লাহ সুবহানাহু ওয়া তাআলার নির্দেশনা ও সহায়তা চাইতে হবে। কেননা, সবকিছু শুধু তাঁর অনুমতিক্রমেই হয়ে থাকে। কুরআনের কিছু অংশ মুখস্ত করার জন্য প্রয়োজন হয় প্রচুর ধৈর্য আর আত্মনিয়ন্ত্রণের। এছাড়া যত বেশিই অর্জন করুন না কেন, আপনাকে সবসময় থাকতে হবে বিনীত, সংযত। এই গুণগুলো আমাদেরকে অবিরত আল্লাহর কাছে চেয়ে নিতে হবে যাতে তিনি আমাদেরকে এই গুণগুলোকে বিকশিত করতে এবং বজায় রাখতে সাহায্য করেন। এটা তো শুধু তাঁরই ইচ্ছা যে আমরা আল্লাহর কথাগুলো নিজেদের স্মৃতিতে ধরে রাখতে পারি। তাই সবসময় আমাদেরকে আল্লাহর দিকেই ফেরার কথা মনে রাখা উচিত, যখনই পরিস্থিতি জটিল হয়ে যায় অথবা কোন কিছুই পরিকল্পনামত বাস্তবায়িত হয় না। ইনশাআল্লাহ, এই কথাটা মাথায় রাখলে আপনি তরতরিয়ে এগিয়ে যেতে পারবেন এবং কুরআন মুখস্তে আপনার লক্ষ্যগুলোও অর্জন করতে পারবেন।

২। ধীরস্থিরভাবে এগিয়ে যান

পুরো কুরআন হোক আর একটা সূরাই হোক, যতটুকুই মুখস্ত করার পরিকল্পনা গ্রহণ করুন না কেন, এটা খেয়াল রাখবেন যে একটা শান্ত আর সুনির্দিষ্ট গতি যাতে বজায় থাকে। প্রায়ই আমরা পূর্ণ শক্তিতে শেষের দিকে ছুটে যেতে চেষ্টা করি। এরচেয়ে কুরআনের সাথে আমাদের এই পথচলাকে গ্রহণ করে নেওয়া উচিত একটা ম্যারাথন হিসেবে, যে পথে লম্বা একটা সময়ের জন্য আমাদের শক্তি সামর্থ্যকে ধরে রাখা প্রয়োজন। অন্যভাবে বললে, কুরআন মুখস্ত করার

মাঝপথেই যাতে আমাদের সমস্ত শক্তি সামর্থ্য ফুরিয়ে না যায়। ধীরস্থির পদ্ধতি অবলম্বন করুন আর তাড়াহুড়া করা থেকে বিরত থাকুন।

৩। তিলাওয়াত শুনতে থাকুন বারবার

ঘনঘন কুরআন শোনা কুরআন মুখস্ত করার ক্ষেত্রে বিরাট একটা ভূমিকা পালন করে। এমন ক্বারীদের খুঁজে বের করুন যাদের তিলাওয়াত পরিষ্কার আর একটা সুন্দর গতিতে যারা তিলাওয়াত করে থাকেন। গতি হতে পারে ধীর থেকে মধ্যম মাত্রার। এমন তিলাওয়াত আপনি ভালোভাবে শুনতেও পারবেন আর এটা শোনার মাধ্যমে কুরআন মুখস্তের লক্ষ্য অর্জনের পথেও এগিয়ে যেতে পারবেন। বিভিন্ন অ্যাপ আর অনলাইন রিসোর্স পাওয়া যায় যেগুলোতে নির্দিষ্ট কোন আয়াত বাছাই করে নিয়ে মুখস্ত করার উদ্দেশ্য নিয়ে শোনা যায়। যতবেশি আপনি শব্দগুলো শুনবেন, ততোই সেগুলো আপনার স্মৃতিতে বসে যাবে ইনশাআল্লাহ।

৪। রিভিশনের জন্য সময় ঠিক করে নিন

আগে মুখস্ত করা আয়াত আর সূরাগুলো রিভিশন দেবার জন্য সময় বরাদ্দ করে রাখুন। নতুন নতুন আয়াত আর সূরা মুখস্ত করতে গিয়ে আগে মুখস্ত করা আয়াত আর সূরাগুলো ভুলে যাওয়া কোন কাজের কথা হতে পারে না। এটা করা একেবারেই উচিত হবে না। তাই রেগুলার রিভিশন দিন; প্রতিদিন ১০ থেকে ১৫ মিনিট কিংবা মুখস্তের সময়সীমা বাদে বাকি পুরো দিন, যেভাবেই হোক না কেন। এছাড়াও আপনার মুখস্ত বিভিন্ন সূরা নিয়মিত তিলাওয়াত করুন। হতে পারে সেটা সালাতের মধ্যে, অথবা গাড়িতে কিংবা রান্নার সময়। এভাবে বিভিন্ন সূরা তিলাওয়াত করা মনের মধ্যে এগুলোকে সতেজভাবে ধরে রাখতে খুব উপকার দেবে, ইনশাআল্লাহ।

কুরআনের উপর চিন্তাভাবনা করা এবং আত্মস্থ করে নেওয়া সংক্রান্ত দিকনির্দেশনা

১। কুরআনের অনুবাদ ও তাফসীর পড়ুন

কুরআন তিলাওয়াতের পুরস্কার অগণিত, পাশাপাশি আমাদের এটা জানা জরুরি যে আমরা কী পড়লাম। কুরআন তো শুধু তিলাওয়াত করে যাবার জন্যই নাযিল

করা হয়নি, বরং এটা তো নাযিল হয়েছে মানবতার জন্য হিদায়াত হিসেবে।

সাহাবাদের ব্যাপারে আবদুল্লাহ ইবনু মাসউদ রাদিয়াল্লাহু আনহু বর্ণনা করেছেন: "যখন আমাদের মধ্যে কেউ কুরআনের দশটি আয়াত মুখস্ত করতো, তখন সে পরবর্তী আয়াত মুখস্ত করতে এগিয়ে যেতো না যতক্ষণ না সে এই আয়াতগুলোর অর্থ বুঝে নেয় এবং এগুলোর উপর আমল করে নেয়।"[১] এই রামাদানে তাই নিশ্চিত করুন যে যতটুকুই তিলাওয়াত করেন না কেন সেটুকুর অর্থ ও তাফসীর পড়বেন। সবচেয়ে ভালো হয় যদি তিলাওয়াতের ঠিক পরপরই এই কাজটা করে ফেলতে পারেন। তাহলে আপনি এর উপর আমল করতে পারবেন এবং পঠিত বিষয় আত্মস্থ করে ফেলতে পারবেন। এটা আপনাকে কুরআনের সাথে চমৎকার একটা সম্পর্ক গড়ে তুলতেও সাহায্য করবে, কারণ আপনার পড়া বিষয় নিয়ে আপনি তখন পূর্ণ সচেতন থাকবেন। তিলাওয়াতের সাথে সাথে তাফসিরু ইবনি কাসীর বা এরকম কোন বিশুদ্ধ তাফসীর পড়ার বিষয়টাকেও সমান গুরুত্ব দেবেন।

২। রেকর্ড করুন আপনার চিন্তাভাবনা

প্রতিদিন পড়া সূরাগুলি থেকে যতটুকুই আপনি শিখতে পেরেছেন সেগুলি নিয়ে কিছু সময় চিন্তা করার অভ্যাস করুন। এগুলোর একটা লিস্ট বানিয়ে ফেলুন যাতে প্রতিদিনই সেগুলোর উপর একবার নজর বুলাতে পারেন। এমনকি যদি এটা আপনার আগের শেখা কোন বিষয় হয়, তবুও সেটা লিখে রাখুন। কুরআনে উপস্থাপিত শিক্ষাগুলোর ব্যাপারে নিজের মনকে বারবার সতেজ করে নেওয়াটা, আপনি যে কুরআনের খুঁটিনাটি বিশদভাবে মনের মধ্যে ধরে রেখেছেন, সেটা নিশ্চিত করার বেশ ভালো একটি পদ্ধতি।

৩। নিজেকে বদলে ফেলুন

কুরআন পড়া, বোঝা, চিন্তাভাবনা করা - এই সবগুলো ধাপ পেরোবার পর সবচেয়ে জরুরি যে বিষয়টা সামনে আসে সেটা হল, যা শিখলাম তার উপর আমল করা আর এটাই হচ্ছে কুরআন নাযিলের চূড়ান্ত উদ্দেশ্য। উপরে বর্ণিত লিস্ট নিয়ে কিভাবে আপনি আপনার জীবনে কার্যকর একটা পরিবর্তন নিয়ে

[১] তাফসিরুত তাবারি, ১/৩৫

আসতে পারবেন, সেটা লিখে ফেলা বেশ ভালো একটা আইডিয়া হতে পারে। ধরা যাক, যদি আপনি গীবতের ব্যাপারে আয়াত পড়ে থাকেন তাহলে ভাবুন কিভাবে আপনি এসব পরিস্থিতি থেকে বেঁচে থাকতে পারেন। কুরআনকে আপনার জীবনে প্রয়োগ করতে উদ্যমী আর দৃঢ়প্রতিজ্ঞ হোন। নিজের চরিত্রকে গড়ে তুলুন কুরআনের ধাঁচে।

সবসময় মনে রাখবেন উম্মুল মুমিনীন আয়িশা রাদিয়াল্লাহু আনহার কথা। যখন তাঁকে রাসূলুল্লাহ ﷺ-এর চরিত্রের ব্যাপারে জিজ্ঞেস করা হয়েছিল, তিনি জবাব দিয়েছিলেন:

> "তোমরা কি কুরআন তিলাওয়াত করো না? রাসূলুল্লাহ ﷺ-এর চরিত্র ছিল সম্পূর্ণ কুরআন।" [১]

৪। দুআ করুন বেশি বেশি

কুরআন পড়ার সময় আমাদের সামনে আসতে থাকে একের পর এক ভিন্ন ভিন্ন অনেকগুলো শিক্ষা। এরমধ্যে কিছু বিষয় আমরা সহজে, সোজাসাপ্টাভাবে বুঝে নিতে পারি আর কিছু ক্ষেত্রে আমাদেরকে কিছু সময়ের জন্য চিন্তাভাবনা করে নিতে হয়। এই বুঝের জন্য আল্লাহ সুবহানাহু ওয়া তাআলার কাছে দুআ করুন, যাতে তিনি আপনার জ্ঞান বাড়িয়ে দেন এবং কুরআন থেকে শেখা জ্ঞান নিজের জীবনে প্রয়োগের ব্যাপারে আপনাকে সফলতা দান করেন। কুরআন তিলাওয়াতের মাধ্যমে নিজের ঈমান ও চরিত্রকে শক্তিশালী করে তোলার প্রচেষ্টায় সফলতা পেতে আল্লাহ সুবহানাহু ওয়া তাআলার কাছে দুআ করার কোন বিকল্প নেই।

আমাদের নবী ﷺ আলি ইবনু আবি তালিব রাদিয়াল্লাহু আনহুকে দুআর কিছু অসাধারণ শব্দ শিখিয়ে দিয়েছেন যার মধ্যে এমন কিছু কথা রয়েছে যেগুলো আমরা অনেকেই আল্লাহর কাছে চেয়ে থাকি। তাই, এই শব্দগুলো মনে রাখুন এবং কুরআনের সাথে আপনার এই মূল্যবান পথচলায় এগুলোর মাধ্যমে আল্লাহর কাছে দুআ করুন। রাসূলুল্লাহ ﷺ আলি রাদিয়াল্লাহু আনহুকে এই দুআ করতে বলেছিলেন—

[১] মুসনাদু আহমাদ, হাদিস-ক্রম : ২৫৮১৩

اللَّهُمَّ بَدِيعَ السَّمَوَاتِ وَالأَرْضِ ذَا الْجَلاَلِ وَالإِكْرَامِ وَالْعِزَّةِ الَّتِي لاَ تُرَامُ أَسْأَلُكَ يَا اللَّهُ يَا رَحْمَنُ بِجَلاَلِكَ وَنُورِ وَجْهِكَ أَنْ تُلْزِمَ قَلْبِي حِفْظَ كِتَابِكَ كَمَا عَلَّمْتَنِي وَارْزُقْنِي أَنْ أَتْلُوَهُ عَلَى النَّحْوِ الَّذِي يُرْضِيكَ عَنِّي اللَّهُمَّ بَدِيعَ السَّمَوَاتِ وَالأَرْضِ ذَا الْجَلاَلِ وَالإِكْرَامِ وَالْعِزَّةِ الَّتِي لاَ تُرَامُ أَسْأَلُكَ يَا اللهُ يَا رَحْمَنُ بِجَلاَلِكَ وَنُورِ وَجْهِكَ أَنْ تُنَوِّرَ بِكِتَابِكَ بَصَرِي وَأَنْ تُطْلِقَ بِهِ لِسَانِي وَأَنْ تُفَرِّجَ بِهِ عَنْ قَلْبِي وَأَنْ تَشْرَحَ بِهِ صَدْرِي وَأَنْ تَغْسِلَ بِهِ بَدَنِي لأَنَّهُ لاَ يُعِينُنِي عَلَى الْحَقِّ غَيْرُكَ وَلاَ يُؤْتِيهِ إِلاَّ أَنْتَ وَلاَ حَوْلَ وَلاَ قُوَّةَ إِلاَّ بِاللهِ الْعَلِيِّ الْعَظِيمِ

> "হে আল্লাহ! আসমান ও জমিনের স্রষ্টা, মর্যাদা ও মহত্বের অধিকারী এবং এমন মর্যাদার অধিকারী যার আকাংখা করা যায় না, আমি তোমার নিকটে প্রার্থনা করি, হে আল্লাহ, হে রহমান, তোমার অসীম মহত্ব ও চেহারার নূরের উসীলায় আমি প্রার্থনা করি যে, আমার অন্তরে তোমার কিতাবকে বদ্ধমূল করে দাও যেমন তুমি আমাকে শিখিয়েছ, যে ভাবে পাঠ করলে তুমি সন্তুষ্ট হও সেইভাবে পাঠ করতে আমাকে তাওফীক দান কর।
>
> হে আল্লাহ, আসমান ও জমিনের সৃষ্টিকর্তা, মর্যাদা ও মহত্বের অধিকারী এবং এমন মর্যাদার অধিকারী যার আকাংখা করা যায় না। হে দয়াময়, তোমার মহত্ব ও নুরের উসীলায় আমি প্রার্থনা করছি। তুমি তোমার কিতাবের উসীলায় আমার চক্ষুকে উজ্জ্বল করে দাও, তা দিয়ে আমার যবান (জিহ্বা) খুলে দাও এবং তা দিয়ে আমার অন্তরকে উন্মুক্ত কর, আর তা দিয়ে আমার বক্ষকে প্রসারিত করো, আমার দেহটিকে তা দিয়ে ধুয়ে ফেলো। সত্যের উপর তুমি

> *ব্যতীত অন্য কেউই আমার সাহায্য করতে পারে না এবং তুমি ব্যতীত আর কেউই আমাকে তা দিতে পারে না। সুউচ্চ ও সুমহান আল্লাহ ছাড়া অনিষ্ট রোধ করার এবং কল্যাণ অর্জনের আর কোন শক্তি নেই।"*

এই রামাদান হোক কুরআনের শিক্ষায় মগ্ন হবার মাস। এই রামাদান হোক কুরআনের শিক্ষার আমাদের আমল করার মাস। হিদায়াত আর শক্তির প্রাথমিক উৎস হিসেবে কুরআন হয়ে থাকুক আমাদের জীবনে ধ্রুবতারার মতোই সমুজ্জ্বল, ইনশাআল্লাহ।

রামাদানে ফিটনেস ধরে রাখার উপায়

রামাদানে ব্যস্ততম মুসলিমরাও যেন আরো বেশি কাজপাগল হয়ে পড়ে। বরকতময় এই মাস নতুন নতুন সব দায়িত্ব নিয়ে হাজির হয়। অফিসের কাজের চাপ, পরিবারের দায়িত্ব, তারাবিহ সালাত পড়া, সাহরিতে সময়মত উঠা আর এসবের মাঝে অন্তত কয়েক ঘণ্টা ঘুমানো – এসব কাজ করতে করতে মাঝে মাঝে আপনার মনে হতে পারে যে আপনি হয়ত দুইটি চাকরি একসাথে করছেন!

এতে অবাক হওয়ার কিছু নেই যে সিয়াম পালনের সময় অনেক মুসলিমদেরই ক্লান্তি, অলসতা ও দুর্বলতার অনুভূতির সাথে লড়তে হয়। বর্তমান সময়ে সবাই নিজের প্রোডাক্টিভিটি বাড়াতে তৎপর। রামাদানে মুসলিমরাও চায় তারা যেন আল্লাহর ইবাদাত বৃদ্ধি করার পাশাপাশি ঘরে এবং কর্মক্ষেত্রেও নিজেদের প্রোডাক্টিভিটি বাড়াতে পারে। আপনি হয়ত অবাক হয়ে ভাবছেন, প্রোডাক্টিভিটি বৃদ্ধি করার এত ডামাডোল এড়িয়ে এই প্রবন্ধে কেন রমাদানে সুস্বাস্থ্য বজায় রাখা নিয়ে আলোচনা করা হচ্ছে?

কথা হচ্ছে, রমাদানে আমাদেরকে দিনভর অত্যাধিক পরিমাণে হরেক রকমের কাজ করতে হয়। এসবের পাশাপাশি নফল ইবাদাত করতে পারার এবং আল্লাহর রহমত হাসিল করার দারুণ সুযোগও আমরা হাতছাড়া করতে চাই না। আর এ জন্যেই রমাদানে আমাদের উচিত আপন স্বাস্থ্যের প্রতি বিশেষভাবে মনোযোগ রাখা।

আপনি যদি জীবনে কিছু অর্জন করতে চান বা কিছু করতে চান তাহলে তার পূর্বশর্ত হচ্ছে আপনাকে নিজের ফিটনেস ও স্বাস্থ্যের প্রতি নজর দিতে হবে। স্বাস্থ্যের ব্যাপারে হেলামি করে ক্লান্ত, শ্রান্ত ও অসুস্থ হয়ে পড়লে কীভাবে আমরা রমাদান মাসে আমাদের উপর অর্পিত প্রতিটি দায়িত্ব ইহসান এবং প্রকৃষ্টতা দিয়ে করে যেতে পারব?

একজন সচেতন মুসলিম হিসাবে আমাদেরকে আপন স্বাস্থ্যের প্রতি দৃষ্টিভঙ্গি বদলাতে হবে। আমাদের জীবনে নানাবিধ দায়িত্বের এক লম্বা তালিকা রয়েছে যার সবগুলো হয়ত আমরা সবসময় পালন করতে পারি না। কিন্তু, আমাদের স্বাস্থ্য এমন কোন সাধারণ দায়িত্ব নয় যে তা রক্ষা না করলে আমাদের বিশেষ কোন ক্ষতি হবে না। বরঞ্চ, এর উল্টোটাই সত্য।

আপনার স্বাস্থ্য হল এমন একটি বিনিয়োগ যা অনেক বেশি লাভ আপনাকে ফেরত দিবে। আপনি যখন আপনার স্বাস্থ্য, ফিটনেস এবং খাদ্য নির্বাচনে সময় বিনিয়োগ করবেন, তখন আপনার দেহ, মন এবং নফস আপনার কর্মদক্ষতাকে সর্বোত্তমভাবে কাজে লাগাতে সক্ষম হবে!

এই প্রবন্ধে আমরা এমন তিনটি কৌশল নিয়ে আলোচনা করব যা রপ্ত করতে পারলে রামাদান মাসে আপনি আপনার সর্বোচ্চ প্রোডাক্টিভিটি অর্জন করতে পারবেন। মনে রাখবেন, সুস্বাস্থ্য মূল লক্ষ্য নয়, বরং এটি আধ্যাত্মিক ও পার্থিব সাফল্য হাসিল করতে সহায়ক একটি মাধ্যম মাত্র!

> প্রাথমিক পদক্ষেপ : রামাদানে আপনার সুস্বাস্থ্য বজায় রাখার পথে সম্ভাব্য বাঁধাগুলোকে শনাক্ত করুন।

রামাদানে স্বাস্থ্য এবং ফিটনেসকে প্রাধান্য দিতে হবে, কারণ এটি আপনাকে কর্মক্ষেত্রে এবং ঘরে সর্বোচ্চ প্রোডাক্টিভিটি বজায় রেখে ইহসান ও প্রকৃষ্টতার সাথে ইবাদাত করার জন্য পর্যাপ্ত শক্তির যোগান দিবে। আমাদের সবারই আলাদা আলাদা সীমাবদ্ধতা রয়েছে যা আমরা নিজেদের সাথে করে রামাদানে নিয়ে আসি। প্রত্যেক মানুষের নিজস্ব মেডিকেল হিস্টোরি, বর্তমান ফিটনেস স্তর, পারিবারিক পরিস্থিতি, দিনের প্রাপ্ত সময়, কাজের পরিস্থিতি এবং আরও অন্যান্য অনুষঙ্গ রয়েছে যেগুলো থেকে তার নিজ নিজ হেলথ চ্যালেঞ্জগুলোর উৎপত্তি হয়।

মুসলিমদের মধ্যে অনেকের ডায়াবেটিস আছে। অনেকের আবার সময় সীমিত। অনেক মুসলিমদের দীর্ঘ সময় অফিস করতে হয়। কেউবা মাত্রাতিরিক্তভাবে পারিবারিক কাজের চাপ সামলান। রামাদানে এই চ্যালেঞ্জগুলোকে স্বাস্থ্যের ক্ষেত্রে বাধা হিসাবে দেখার পরিবর্তে আমরা বরং এই পরামিতিগুলি ব্যবহারের

মাধ্যমে রামাদান মাসকে সবচেয়ে স্বাস্থ্যকর এবং সর্বোচ্চ-কর্মশক্তিসম্পন্ন মাস বানাতে পারি। সেই লক্ষ্য অর্জনের জন্যে একটি বাস্তবসম্মত পরিকল্পনা প্রণয়ন করা গুরুত্বপূর্ণ।

রমাদানে কর্মব্যস্ত মা ও পেশাগত কাজে ব্যস্ত লোকদের জন্য প্রতিদিন ৩০ মিনিট ব্যায়াম করা বেশ কঠিন কাজ। প্রতিদিনের কাজের জন্য বেশি চলাচল করার দিকে মনোনিবেশ করার মাধ্যমে ব্যায়ামের লক্ষ্য পূরণ করা যেতে পারে।

আপনি যদি জানেন যে নিজের সেরাটা দিতে হলে আপনাকে ওজন কমাতে হবে, তাহলে ইফতার পার্টিগুলোর দাওয়াতে গিয়ে আপনার নিজেকে নিয়ন্ত্রণ করতে হবে এবং ইফতারের সময় সুষম খাদ্যতালিকা নির্ধারণ করে রাখতে হবে। সে লক্ষ্যে আগেভাগেই আপনাকে পরিকল্পনা সাজাতে হবে। ডায়াবেটিসে আক্রান্ত রোগীরা ইফতারের খাদ্যতালিকায় কম শর্করাযুক্ত (low-cerb) খাবারকে প্রাধান্য দেয়ার ব্যাপারে নিজ নিজ পরিবারের সাথে আলোচনা করে নিলে ভাল হয়। পাশাপাশি তারা সিয়াম রাখার ক্ষেত্রে তাদের কোন স্বাস্থ্যঝুঁকি আছে কিনা এবং সিয়াম থাকাবস্থায় তাদের ওষুধের শিডিউল কীভাবে সামঞ্জস্যপূর্ণ করা যায় সে বিষয়ে তাদের ডাক্তারের সাথে আলোচনা করে নিতে পারেন।

নিচের তালিকা থেকে আপনি বেছে নিতে পারেন রামাদানে কোন কোন চ্যালেঞ্জের সম্মুখীন আপনাকে হতে হবে এবং সে সাপেক্ষে আপনার সুস্বাস্থ্য বজায় রাখার জন্য পরিকল্পনা করে নিতে পারেন।

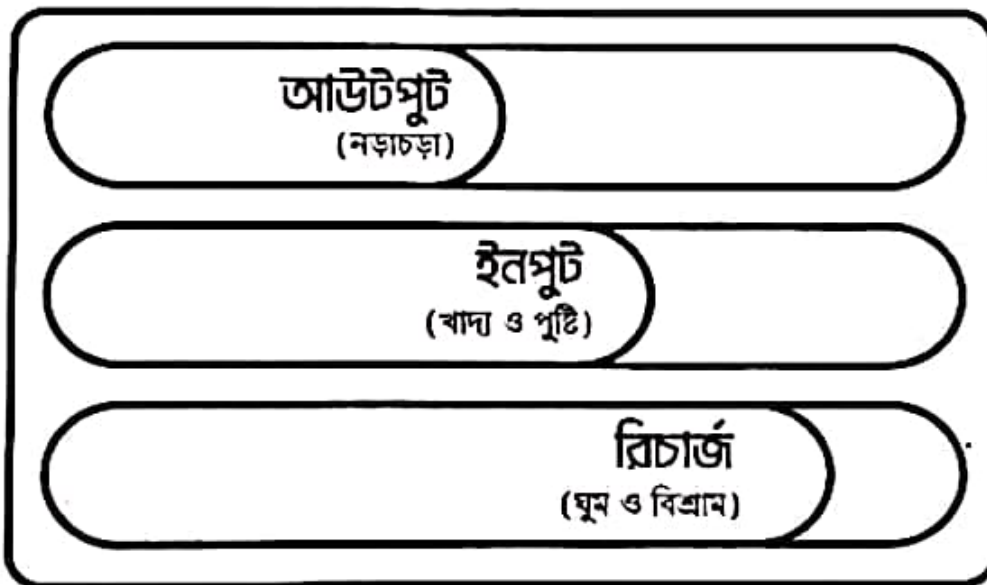
- ☑ কাজের বাধ্যবাধকতা এবং সময়ের সীমাবদ্ধতা
- ☑ পারিবারিক দায়-দায়িত্ব
- ☑ রামাদানে আপনার পরিবারের খাবারের পদ্ধতি যা আপনাকে প্রভাবিত করতে পারে
- ☑ আপনার বর্তমান ফিটনেস লেভেল
- ☑ আপনার বর্তমান মেডিকেল হিস্টোরি

রামাদানে সুস্বাস্থ্য বজায় রাখা নিয়ে প্রচুর পড়াশোনা করে তার কিছুই যদি আপনি কাজে পরিণত করতে না পারেন তবে আপনার সে চেষ্টা বৃথা। তারচেয়ে বরং

আপনি ছোট ছোট কার্যকর পদক্ষেপ গ্রহণের মাধ্যমে রামাদানে আপনার স্বাস্থ্য ও ফিটনেস ধরে রাখতে সহায়ক হবেন। খুব বেশি কিছু করতে হবে না, নিজের চ্যালেঞ্জগুলোকে শনাক্ত করুন এবং একটি ব্যক্তিগত পরিকল্পনা সাজিয়ে নিন যা আপনার জীবনযাত্রার সাথে সামঞ্জস্য রেখে রামাদানে আপনার স্বাস্থ্য ও ফিটনেস ধরে রাখতে আপনাকে সাহায্য করবে।

রামাদানে আপনার নিজস্ব চ্যালেঞ্জগুলো চিহ্নিত করার পরের কাজ হল রামাদানে নিজেকে পূর্ণমাত্রায় বিকশিত করার জন্য যা যা পদক্ষেপ নেওয়ার প্রয়োজন তা নিয়ে চিন্তাভাবনা করা।

রামাদানে প্রোডাক্টিভ হওয়ার গোপন কৌশল হল, স্বাস্থ্যগত সমস্যার কারণে রামাদানে আপনি যে মানসিক যন্ত্রণা এবং অস্বস্তিতে ভুগে থাকেন তা কমিয়ে ফেলা। সিয়াম পালনের সময় আপনাকে যে জিনিসটি আপনার সেরাটায় পৌঁছতে বাঁধা দেয় হয়তো তা হল মানসিক যন্ত্রণা এবং অস্বস্তি। এছাড়া আপনি হয়তো ক্ষুধার জ্বালার কারণে সালাতে মনযোগী হতে পারছেন না অথবা মাথাব্যাথা এবং তৃষ্ণার কারণে হয়তো কাজেকর্মে আপনার প্রোডাক্টিভিটি কমে যাচ্ছে।

রামাদানে আপনি যে অস্বস্তি বা মানসিক যন্ত্রণা অনুভব করেন তার কারণে আপনার প্রোডাক্টিভিটি বাধাগ্রস্থ হয়। এটা হতে পারে আপনার দেহের অসামঞ্জস্যপূর্ণ আউটপুট, ইনপুট, রিচার্জ বা এই তিনটির যেকোনো সংমিশ্রণের কারণে।

পদক্ষেপ ০১: আপনার আউটপুট অপটিমাইজ করুন

NEAT মুভমেন্টের মাধ্যমে অলসতা কাটিয়ে উঠুন

রামাদানে অনেক মুসলিমরাই ক্লান্তি, দূর্বলতা, ক্ষুধা, বিরক্তি এবং উদ্দীপনা না থাকার অভিযোগ করে থাকেন। এর অন্যতম একটি বড় কারণ হঠাৎ চলাচলের হ্রাস ঘটা। সিয়াম অবস্থায় আপনি যত বেশি চলাচল করবেন, শরীরবৃত্তীয় দৃষ্টিকোণ থেকে আপনি তত বেশি উদ্দীপ্ত বোধ করবেন। কারণ এতে আপনার দেহে এন্ডোরফিনস এবং উদ্দীপনাবর্ধক হরমোনগুলি নিঃসরণ হবে।

যদিও অনেক মুসলমান রামাদানে যতটা সম্ভব সামান্য চলাচল করার চেষ্টা করেন তবুও আপনি যদি অনুধাবন করতে পারেন যে এই চলাচল আপনার প্রোডাক্টিভিটি আকাশচুম্বি করে তুলবে এবং এই বারাকাহময় মাসে অধিক পরিমাণে ইবাদাত করার ক্ষমতাকে বাড়াতে সহায়তা করবে; তবে এক্ষেত্রে আপনি অন্যান্যদের চাইতে থাকবেন অনেক বেশি এগিয়ে।

যদি আপনি এই ধারণা করে থাকেন যে ফিটনেস কেবলমাত্র জিমে গেলেই হয় বা ফিটনেস কেবলমাত্র অল্প বয়স্ক ফ্যাশনেবল তরুণদের জন্য তাহলে আপনার এই ধারণাটি ভুল। ফিটনেস হল আপনার দৈনিক চলাফেরার স্তম্ভ যা আপনাকে একটি অলস (inactive) জীবনযাত্রার ফলশ্রুতিতে প্রাপ্ত নেতিবাচক স্বাস্থ্যের পরিণতি থেকে রক্ষা করে। সত্যি বলতে, শরীরের যেকোনো ধরনের নড়াচড়াই ব্যায়ামের অন্তর্ভুক্ত। বর্তমানে, আমাদের সমস্যা এটা নয় যে আমরা কম ব্যায়াম করি, সমস্যা হল আমরা কম নড়াচড়া করি। আমরা দৈনিক অফিসে প্রায় আট ঘণ্টা বসে থেকে ল্যাপটপে কাজ করি এবং আমাদের শরীরকে একদমই ব্যবহার করিনা।

রাসূলুল্লাহ ﷺ এবং তার সাহাবীগণ কর্মক্ষম জীবন যাপন করতেন, যা তাদের বৃদ্ধবয়স পর্যন্ত কাজে দিত। বেশ ভালোভাবে বর্ণিত আছে যে, ওমর ইবনুল খাত্তাব বলতেন, "তোমাদের সন্তানদের সাঁতার, তীরন্দাজি এবং ঘোড়া চড়তে শেখাও"। সেই সময়ের সবচেয়ে ক্রিয়াশীল তিনটি খেলা ছিল এগুলো।

ফিটনেস হল কাজ করার সময় দ্রুত হাঁটার মাধ্যমে নেওয়া বিরতি যা আপনার পেশীগুলোকে দুর্দম ও অনমনীয় করতে প্রতিরোধ করে। ফিটনেস হচ্ছে

লিফটের পরিবর্তে সিঁড়ি নেওয়া এবং মাসজিদের পার্কিংয়ের পিছনে পার্কিং করা যাতে আপনি তারাবিহর আগে অতিরিক্ত কিছু কদম হেঁটে নিতে পারেন। ফিটনেস হচ্ছে রামাদানে অফিসে লাঞ্চব্রেকের সময় পার্কিং লটে একটু সময় হেঁটে নেওয়া।

এই ধরণের চলাচলকে NEAT মুভমেন্ট বলা হয় - Non-exercise activity thermogenesis (নন-এক্সারসাইজ অ্যাক্টিভিটি থার্মোজেনেসিস), যা প্রতিদিন এইরকম চলাফেরার দ্বারা দেহের ক্যালোরিগুলো ব্যয় হওয়ার একটি প্রক্রিয়া বোঝায়।

বিখ্যাত মায়ো ক্লিনিকের (Mayo Clinic) সহকারী পরিচালক জেমস লেভিন (James Levine) ২০০৫ সালে একটি গবেষণা প্রকাশ করেছিলেন যার মূল বিষয়বস্তু ছিল, NEAT (Nonexercise activity thermogenesis)। তিনি ২০ জন লোকের কাজকর্ম প্রত্যক্ষ করে দেখলেন যে, হালকা-পাতলা গড়নের লোকেরা মোটা লোকদের তুলনায় দিনে ২ ঘণ্টা বেশি সময় নিজেদের পায়ের উপর দাঁড়িয়ে থাকতে সমর্থ হয়েছিলেন। এর মানে হল, তারা দৈনিক ৩৫০ ক্যালরি বেশি খরচ করতে সক্ষম, অর্থাৎ তারা বছরে ত্রিশ থেকে চল্লিশ পাউন্ড পর্যন্ত ওজন কমাতে পারেন।

আপনার প্রতিদিনের NEAT চলাচল যত বেশি, আপনার বিপাকক্রিয়া তত বেশি। ফলে, আপনার শক্তি আরও দৃঢ় হবে এবং আপনার একাগ্রতা আরও বেশি সময় জুড়ে ইবাদাতে বিদ্যমান থাকবে। যদিও বেশিরভাগ মুসলিম রামাদানে তাদের NEAT চলাচল হ্রাস করে ফেলেন তবে, আপনি আপনার অফিসের কাজে, বাড়ির কাজে এবং ইবাদাতে যথাসম্ভব কার্যকর হওয়ার জন্য সারাদিন ধরে এই ধরণের চলাচল বাড়ানোর সুযোগগুলো সন্ধান করুন।

NEAT চলাচল বৃদ্ধিতে যা করতে হবেঃ

- ☑ একটি স্টেপ ট্র্যাকার বা ফ্রি এপ ব্যবহার করে, রামাদানের আগে পুরো ১ দিনের জন্য আপনার স্টেপগুলো ট্র্যাক করুন অর্থাৎ, প্রতিদিন আপনি কত স্টেপ হাঁটেন বা চলাচল করেন তার একটি হিসেব নিন। আপনার বর্তমানের NEAT চলাচল নির্ধারণ করতে এই হিসেবকে বেসলাইন হিসাবে ব্যবহার করুন।

- ☑ রামাদান শুরুর একদিন আগে ১০,০০০ স্টেপ বা তার কাছাকাছি পৌঁছানোর লক্ষ্য রাখুন যাতে আপনার শরীর অনাহারে থাকা অবস্থায় আপনার নতুন ধরণের চলাফেরার সাথে মানিয়ে নিতে পারে।
- ☑ রামাদানে সিয়াম রাখার সময় এই নতুন লেভেলের মুভমেন্ট বজায় রাখতে প্রতিশ্রুতিবদ্ধ থাকুন।

Increasing your NEAT movement in Ramadan is how you can avoid the sloth and laziness that plagues so many Muslims in this blessed month.

রামাদানে NEAT চলাচল বৃদ্ধি করার মাধ্যমেই আপনি এই বরকতময় মাসে অনেক কুঁড়েমি এবং অলসতার অভিশাপ থেকে নিজেকে বাঁচাতে পারবেন।

পদক্ষেপ ০২: আপনার ইনপুট অপটিমাইজ করুন

অনেক মুসলিমই একমত যে রামাদানে স্বাস্থ্যকর খাবার খাওয়া অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ। অথচ অনেকেই সাংস্কৃতিক খাবার, চিনিযুক্ত মিষ্টান্ন এবং বেশি পরিমাণে খাবার গ্রহণ থেকে বিরত থাকতে রীতিমত হিমশিম খান। তাই, রামাদানে আপনার খাদ্যতালিকা নির্বাচনের ক্ষেত্রে মূলনীতিটি হল ভারসাম্য। আপনি আপনার সবধরণের পছন্দসই ঐতিহ্যবাহী খাবার এবং এমনকি মাঝে মাঝে মিষ্টান্ন উপভোগ করতে পারেন, তবে ভুলে যাবেন না যে সাহরী এবং ইফতার হচ্ছে দীর্ঘ সময় সিয়াম পালনের প্রস্তুতির ক্ষেত্রে আপনার দেহের জন্য প্রয়োজনীয় শক্তির যোগান দেওয়ার এবং পুনরায় শক্তি উৎপাদন করার সুযোগ। তাই, আপনার ঘরবাড়ি ও অফিসের কাজ, চলাফেরা, রাতের ইবাদাত এবং পরবর্তী দিনে সিয়াম পালনের সময় ইবাদাত করতে পারার সম্ভাবনাসমূহ মূলত সাহরি ও ইফতারে আপনার নির্বাচিত খাবার থেকে প্রাপ্ত শক্তির উপর নির্ভর করে।

প্রথমে, আপনি আপনার দেহের ইনপুট হিসাবে যে খাবারটি গ্রহণ করছেন তা বিবেচনা করুন। খাদ্য উপাদানের মধ্যে বিভিন্নতা (প্রোটিন, কার্বোহাইড্রেট, শাকসবজি, ফলমূল, দুগ্ধ, স্বাস্থ্যকর চর্বি) আপনার খাবারের ভারসাম্য নিশ্চিত করার একটি সহজ উপায়। অনেক মুসলিমই তাদের প্লেটগুলি কেবল সাধারণ কার্বোহাইড্রেট এবং প্রোটিন দিয়ে পূর্ণ করার দিকে ঝুঁকে থাকেন। তবে, আপনি

আপনার খাবারগুলোতে শাকসবজি, মটরশুটি এবং শষ্যদানা যত বেশি যোগ করতে পারেন, তত বেশি আপনার খাদ্য আপনার শক্তির চাহিদা এবং ক্ষুধার অনুভূতি নির্বাপিত করতে সহায়ক হবে। তাই, প্রতিটি সাহরি এবং ইফতারের খাবারে এরকম ৩-৪ টি খাবার অন্তর্ভুক্ত করার চেষ্টা করুন যা আপনার শরীরে প্রতিটি খাদ্য উপাদান সরবরাহ করতে সচেষ্ট হবে।

সাহরিতে উচ্চমাত্রার ফাইবার এবং প্রোটিনযুক্ত খাবারগুলো আপনার সিয়াম পালনের পুরো দিন জুড়ে আপনাকে ভরপেট রাখবে।

- ☆ ফাইবার সমৃদ্ধ খাবার: শস্যদানা (Whole grains), ওটমিল, মসুর ডাল, শাক সবজি, বাদাম, ফলমূল (আপেল, বেরি ইত্যাদি)।
- ☆ প্রোটিন সমৃদ্ধ খাবার: মাছ, মুরগী, ডিম, মটরশুটি, দই, কুটির পনির, ওটমিল, ডাল ইত্যাদি।

ইফতারে ফাইবার এবং উচ্চতর প্রোটিনযুক্ত খাবারগুলোকে অগ্রাধিকার দেওয়ার পাশাপাশি হাইড্রেটিং খাবারগুলো আপনাকে ভরপেট রাখতে এবং খাদ্য উপাদানগুলোর সুষম বণ্টন করতে সহায়তা করবে।

- ☆ হাইড্রেটিং খাবার: বিভিন্ন ধরণের স্যুপ, ফল (যেমন: তরমুজ), শাকসবজি ইত্যাদি।

রামাদানে স্বাস্থ্যকর খাবার খাওয়ার মূল চাবিকাঠিটি হল আপনি যদি বিভিন্ন খাদ্য গ্রুপের কাঁচা উপাদান (raw ingredients) বেছে নেন এবং এই সুন্দর প্রাকৃতিক খাবারগুলোকে অতিরিক্ত পরিমাণে চর্বির সাথে বা অতিরিক্ত তেল বা শর্করা যুক্ত উপাদানের সাথে মিশিয়ে খাওয়া থেকে বিরত থাকতে পারেন তবে সমস্ত সাংস্কৃতিক/ঐতিহ্যবাহী খাবারগুলোও স্বাস্থ্যকর হতে পারে। তাই, ভারসাম্যই হচ্ছে মূলনীতি।

যখন আপনি সিয়াম পালন করছেন না তখন অধিক পরিমাণে পানি গ্রহণের মাধ্যমে মাথাব্যাথাকে প্রতিহত করুন।

যদিও অনেক মুসলিমই তাদের খাবার নির্বাচনের সম্পর্কে ভেবে অনেক সময় ব্যয় করেন তবে হাইড্রেশন (পানিগ্রহণ) আপনার সামগ্রিক কর্মক্ষমতা এবং

শক্তির চাহিদার ক্ষেত্রে বিবেচনার জন্য সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ বিষয়গুলির মধ্যে একটি! ডিহাইড্রেশন মাথাব্যথা, জ্বালাপোড়ার পাশাপাশি আপনার ফোকাস এবং স্বচ্ছতা হ্রাস করতে পারে। সাহরি এবং ইফতারের সময় অনেক বেশি পরিমাণে পানি গ্রহণ করুন এবং তারাবিহ ও রাতের সালাতের সময় আপনার সাথে প্রয়োজনে একটি পানির বোতল রাখুন। মনে রাখবেন, পানি গ্রহণ করা খাবার গ্রহণের মতই গুরুত্বপূর্ণ।

পদক্ষেপ ০৩: রিচার্জ (পর্যাপ্ত পরিমাণ ঘুমের মাধ্যমে ক্লান্তি এড়িয়ে চলুন)

রামাদানে রাতগুলো অনেক ছোট হয়। তাই রাতের সালাত ও ইবাদাতের ব্যস্ততার কারণে পর্যাপ্ত পরিমাণে ঘুমানো মুশকিল হয়ে যায়। তবে, রামাদানের সময় মুসলমানদের আচরণ নিয়ে করা একটি গবেষণায় দেখা গেছে যে, ৬০% সিয়াম পালনকারী ব্যক্তি যারা রাত ১১ টার পরে জেগে থাকেন তারা তাদের জাগ্রত থাকার কারণ হিসেবে পরিবার এবং বন্ধুদের সাথে সময় কাটনো এবং টিভি দেখাকে দায়ী করছেন! [১]

যেহেতু রামাদানের রাতগুলো ইবাদাত ও বারাকাহ লাভের যেমন একটি মূল্যবান সুযোগ, তেমনি আমাদের দেহের বিশ্রাম, মেরামত ও রিচার্জের জন্য একটি প্রয়োজনীয় সময়। তাই, রাতের বেলা প্রথমে আপনার ইবাদাতকে এবং তারপরে আপনার ঘুমকে এবং ঘুমের মাধ্যমে বিঘ্নতা কাটানোকে অগ্রাধিকার দেওয়া গুরুত্বপূর্ণ। তারাবিহ এর পরে মাসজিদে ঘোরাফেরা পরিহার করে এই মুহূর্তগুলোকে ইবাদাত বা বিশ্রামের জন্য যথাযথভাবে ব্যবহার করা দরকার।

নবীজী ﷺ আপনার দেহের চাহিদা অবহেলা না করার গুরুত্বের উপর জোর দিয়েছেন,

আনাস ইবনু মালিক থেকে বর্ণিত। তিনি বলেন, "তিন জনের একটি দল রাসূল ﷺ-এর ইবাদাত সম্পর্কে জিজ্ঞেস করার জন্য রাসূল ﷺ-এর বিবিগণের ঘরে আসলেন। যখন তাঁদেরকে এ সম্পর্কে অবহিত করা হল, তখন তারা এ ইবাদাতের পরিমাণ যেন কম মনে করল এবং বলল, আমরা রাসূল ﷺ-এর সমকক্ষ হতে পারি না। কারণ, তার আগে ও পরের সকল গুনাহ মাফ করে দেয়া

[১] BaHammam, A. (2003). Sleep pattern, daytime sleepiness, and eating habits during the month of Ramadan. *Sleep and Hypnosis*, 5, 165-174.

হয়েছে। এমন সময় তাদের মধ্য থেকে একজন বলল, আমি সারা জীবন রাতে সালাত আদায় করতে থাকব। অপর একজন বলল, আমি সারা বছর সিয়াম পালন করব এবং কখনও বিরতি দিব না। অপরজন বলল, আমি নারী বিবর্জিত থাকব- কখনও বিয়ে করব না।

এরপর রাসূল ﷺ তাদের নিকট এলেন এবং বললেন, "তোমরাই কি ঐ সকল ব্যক্তি যারা এরূপ কথাবার্তা বলেছ? আল্লাহর কসম! আমি আল্লাহকে তোমাদের চেয়ে বেশী ভয় করি এবং তোমাদের চেয়ে তাঁর প্রতি আমি বেশি আনুগত্যশীল; অথচ আমি রোজা পালন করি, আবার রোজা থেকে বিরতও থাকি। সালাত আদায় করি এবং ঘুমাই ও বিয়ে-শাদী করি। সুতরাং যারা আমার সুন্নাতের প্রতি বিরাগভাব পোষণ করবে, তারা আমার দলভুক্ত নয়।"[১]

ইবাদাতের মাঝের সময়টাতে অধিক পরিমাণে ঘুমানোর চেষ্টা করুন। দিনে অল্প সময় হালকা ঘুমের মাধ্যমে আপনি আপনার ঘুমের ঘাটতি অনেকাংশে পূরণ করে নিতে পারেন। গবেষণায় প্রমাণিত হয়েছে যে ছোট ছোট ন্যাপের মাধ্যমে আপনি আপনার ঘুমের ঘাটতি পুষিয়ে নিতে পারবেন। অর্থাৎ, সাপ্তাহিক ছুটিতে একটু বেশি ঘুমিয়ে বা দিনের কিছু সময় ভাতঘুম ঘুমিয়ে[২] ঘুমের ঋণ দ্রুত এবং সংক্ষিপ্ত মাত্রায় শোধ করা হলে ঘুম কম হওয়ার কারণে স্বাস্থ্যঝুঁকির মাত্রা কমবে। উদাহরণ স্বরূপ, সাপ্তাহিক ছুটিতে এক ঘণ্টা অতিরিক্ত ঘুমানো বা ২০ মিনিটের পাওয়ার ন্যাপ নিয়ে ঘুমের ঋণ পরিশোধ করা যেতে পারে। রাতে কিছু সময় কম ঘুমালেও এই পাওয়ার ন্যাপগুলো বা সপ্তাহান্তে সামান্য অতিরিক্ত ঘুম সারা সপ্তাহের ঘুমের ঘাটতি পূরণ করে দিবে এবং শরীরে নেতিবাচিক প্রভাব পড়তে দিবে না।

রামাদানের দিনগুলো দীর্ঘ অনুভূত হলেও আমরা সকলেই জানি যে রামাদানের রাতগুলো খুব তাড়াতাড়ি চলে যায়। একজন ক্রীড়াবিদ যেমন তাদের প্রধান ক্রীড়া মৌসুমে সর্বোচ্চ পারফরম্যান্সের জন্য নিজেকে প্রস্তুত করেন ঠিক তেমনই আমাদের পারফরম্যান্স এবং স্বাস্থ্য সম্পর্কে সচেতন হওয়ারও এটি একটি

[১] বুখারি, হাদিস-ক্রম : ৫০৬৩
[২] Broussard, J. L., Wroblewski, K., Kilkus, J. M., & Tasali, E. (2016). Two nights of recovery sleep reverses the effects of short-term sleep restriction on diabetes risk. *Diabetes Care, 39(3)*, e40-e41

সংক্ষিপ্ত সুযোগ।

রামাদানের এই সময়ে আপনার আউটপুট, ইনপুট এবং রিচার্জের রুটিন সাজানোর পাশাপাশি আপনার কামনা বাসনাকেও এই বারাকাহময় মাসে কাজে এবং ইবাদাতে সর্বাধিক পারফরম্যান্সের জন্য গুটিয়ে ফেলা আপনার জন্য অনেক মূল্যবান।

রামাদানের খাদ্যাভ্যাস

রামাদানে ইবাদাত এবং নিজেকে কীভাবে আত্মিকভাবে আরো পরিশুদ্ধ করা যায়, সেই চিন্তা না করে বিপুল সংখ্যক মানুষ এই ৩০ দিন ইফতার ও সাহরিতে কী রান্না করবেন বা কী খাবার তৈরী করবেন তা নিয়ে দুশ্চিন্তায় থাকেন। রামাদানের এক বা দুই সপ্তাহ আগ থেকেই কেনাকাটার ধুম পড়ে যায়। কিছু মানুষ তো রামাদানের প্রথম কয়েকদিনে চরম অমিতব্যয়ির মতো খাবার বানান, অথচ চিন্তা করেন না পরবর্তীতে তা তাদের উপর কী প্রভাব ফেলবে; বিশেষত যখন তাদের দীর্ঘ তারাবিহর সালাতের জন্য দাঁড়ানোর প্রয়োজন হবে।

এই প্রবন্ধে রামাদানে একজন প্রোডাক্টিভ মুসলিমের খাদ্যাভ্যাস কেমন হওয়া উচিত সে বিষয়ে কিছু দিকনির্দেশনা দেয়ার চেষ্টা করা হবে। পাশাপাশি একটি বিশেষ ডায়েট প্ল্যান বানানোর রূপরেখা প্রণয়ন করা হবে যা মেনে চললে সিয়ামরত অবস্থায়ও আপনি সুস্থ থাকতে পারবেন ইনশাআল্লাহ। প্রতিজ্ঞাবদ্ধ হোন, আপনার এই রামাদান আরেকটি ভোজন-উৎসব হবে না। বরঞ্চ এই রামাদানে আপনি পরিমিত ও সুষম খাদ্যাভ্যাসের মাধ্যমে আপনার স্বাস্থ্য এবং ওজনকে সঠিক অবস্থানে আনতে পারবেন, ইন শা আল্লাহ!

মানবদেহে রোজার প্রভাব

যারা আগে কখনও রোজা রাখেন নি তারা হয়ত ভাববেন এটি খুবই প্রান্তিক ও কষ্টকর কিছু হবে। কিন্তু, রামাদানের প্রথম কয়েকদিন রোজা থাকার পরেই আপনার শরীর নতুন রুটিনে অভ্যস্ত হয়ে পড়বে এবং উপকারী বিভিন্ন প্রক্রিয়া সম্পাদনে রত হবে।

আসলে আমাদের শরীর রোজা রাখার প্রক্রিয়া শুরু করে শেষ খাবার খাওয়ার অর্থাৎ, সাহরি খাওয়ার ৮-১২ ঘণ্টা পর থেকে, যখন সর্বশেষ ভোজনের সব পুষ্টিরস আমাদের পাকস্থলী শুষে নেয় তখন। শক্তি উৎপন্ন করার জন্য আমাদের দেহ প্রথমে কার্বোহাইড্রেট এবং তারপর জমা থাকা চর্বি ব্যবহার করে। যখন

আপনি কিছুই না খেয়ে কয়েকদিন কাটিয়ে দিবেন তখন আপনার দেহ জমে থাকা প্রোটিন ব্যবহার করা শুরু করবে এবং মাংসপেশি বা মাসল ভাঙতে শুরু করবে। তখন আপনি অনাহারের পর্যায়ে পৌঁছে যাবেন যা শরীরের জন্য ক্ষতিকর। অন্যদিকে, রামাদানে রোজা রাখায় শারীরিক ক্ষতির তেমন সম্ভাবনা নেই, কারণ রোজা রাখা শুরু হয় ভোরবেলা থেকে আর রোজা ভাঙ্গা হয়ে যায় সূর্যাস্তের সময়ে। উপরন্তু, রোজা রাখার ফলে মানবদেহে জমে থাকা চর্বি স্তর থেকে শক্তি উৎপন্ন করার উপকারী প্রক্রিয়া শুরু হয়ে যায়। এই প্রক্রিয়া স্বাস্থ্যকর উপায়ে ওজন কমায়, কোলেস্টেরল এর মাত্রা কমায় এবং উচ্চ রক্তচাপ নিয়ন্ত্রণে রাখে।

সিয়াম হলো প্রাকৃতিক বিষনাশক

রোজা রাখার আরেকটি উপকারিতা হল এটি ডিটক্সিফিকেশন তথা বিষনাশে সাহায্য করে। সহজভাবে বললে, আমাদের দেহে অনেক ক্ষতিকর উপাদান চর্বির সাথে জমে থাকে। চর্বি থেকে যখন শক্তি উৎপন্ন হয় তখন এসব ক্ষতিকর উপাদানগুলো গলে যায় এবং আমাদের শরীরও দ্রুত আরোগ্য প্রক্রিয়া শুরু করে দেয়।

রোজা রাখার ফলে মানবদেহে আরেকটি উপকার সাধিত হয়। তা হচ্ছে, এটি অধিক পরিমাণ শক্তিকে হজমক্রিয়ায় ব্যবহার না করে শরীরের রোগ প্রতিরোধ প্রক্রিয়াকে শক্তিশালী করতে ব্যয় করে।

আপনি কি কখনো খেয়াল করেছেন, রামাদানে আমাদের শরীর অনেক বেশি ঝরঝরে লাগে? কারণ, সিয়াম আপনার পরিপাকতন্ত্রকে বিশ্রাম দেয় এবং আপনার বিপাকক্রিয়াকে শক্তি যোগায়। ফলে তা আরো কার্যকরভাবে শর্করা খরচ করতে পারে।

যদি আপনার পরিপাক ক্রিয়া দুর্বল হয়, এটি আপনার খাদ্য বিপাক ক্রিয়ার সামর্থ্যে প্রভাব ফেলে এবং চর্বি খরচ করে। সিয়াম আপনার পরিপাক ক্রিয়াকে নিয়ন্ত্রণ করে এবং স্বাস্থ্যকর অন্ত্রক্রিয়ার প্রবর্তন করে। এভাবে আপনার বিপাক ক্রিয়াকে উন্নত করে।

কিছু গবেষকের মতে, 'শুধুমাত্র একদিন কিছু না খেলে, আমাদের শরীর বিষাক্ত পদার্থ পরিষ্কার করে ফেলে। এর ফলে শরীরের লিভার, কিডনিসহ অন্যান্য

অঙ্গের কার্যক্ষমতা বাড়ে।' স্বাস্থ্য বিশেষজ্ঞ, নাথান হেউইট তার একটি প্রবন্ধে অনুরূপ কথাই বলেছেন।

যদিও সিয়ামের অনেক বেশি উপকারিতা রয়েছে, যা বৈজ্ঞানিকভাবেও প্রমাণিত; তবু, এটা ওজন কমানোর চূড়ান্ত সমাধান হতে পারে না। কারণ, আমাদের শরীরে ওয়াটার বডি রয়েছে যা কমলে শরীরের ওজন তো আপাত কমে, কিন্তু এটি ওজন কমানোর চূড়ান্ত সমাধান নয়। সিয়াম আপনার ওজন কমানোর প্রক্রিয়ায় একটি দ্রুত,লম্বা পদক্ষেপ, কিন্তু এটিই চূড়ান্ত সমাধান নয়।

সিয়াম যেভাবে স্বাস্থ্য ও সুস্থতা বাড়ায়

রামাদান শুধু আল্লাহ সুবহানাহু ওয়া তাআলার কাছাকাছি হওয়ার আত্মিক অভিযাত্রার নামই নয়, এটি আপনার শারীরিক সুস্থতার যাত্রা শুরুর মাইলফলকও। সিয়ামের অসংখ্য শারীরিক উপকারিতা আছে, এটি আপনাকে আপনার খাবার-দাবার পুনঃমূল্যায়ন করার ও খাদ্যাভ্যাসকে উন্নত করার একটি সুযোগ প্রদান করার মাধ্যমে আপনার ওজন কমানোতে সাহায্য করে।

খাদ্যাভ্যাস সম্পর্কে রাসূল ﷺ-এর একটি একটি হাদিস উল্লেখ করা প্রাসঙ্গিক হবে। নবীজি ﷺ বলেন, "মানুষ পেটের চেয়ে নিকৃষ্ট কোন পাত্র ভর্তি করে না। (যতটুকু খাদ্য গ্রহণ করলে পেট ভরে পাত্র থেকে ততটুকু খাদ্য উঠানো কোন ব্যক্তির জন্য দূষণীয় নয়)। যতটুকু আহার করলে মেরুদণ্ড সোজা রাখা সম্ভব, ততটুকু খাদ্যই কোন ব্যক্তির জন্য যথেষ্ট। এরপরও যদি কোন ব্যক্তির উপর তার নফস (প্রবৃত্তি) জয়যুক্ত হয়, তবে সে তার পেটের এক-তৃতীয়াংশ আহারের জন্য, এক-তৃতীয়াংশ পানির জন্য এবং এক তৃতীয়াংশ শ্বাস-প্রশ্বাসের জন্য রাখবে।" [১]

খাবারের ব্যাপারে অংশ ঠিক রাখার এই বিষয়টি আমাদের প্রিয় রাসূল ﷺ প্রায় ১৪০০ বছরেরও আগে পরামর্শ দিয়ে গেছেন, তখনও ওজন কমানোর এত উন্মাদনা শুরু হয়নি। আমরা যদি সত্যিই আমাদের রাসূল ﷺ-এর এই সোনালি উপদেশ মেনে চলি, তাহলে আমরা নির্বোধের মতো খাওয়া দাওয়া করবো না এবং আমাদের পেট পূর্ণ না হওয়া পর্যন্ত তা ভরতে থাকবো না। কারণ, তা অবধারিতভাবেই ওজন বৃদ্ধি, অলসতা এবং ক্লান্তি নিয়ে আসে।

[১] তিরমিযি, হাদিস-ক্রম : ২৩৮০; ইবনু মাজাহ, হাদিস-ক্রম : ৩৩৪৯

যারা সারাক্ষণ পানাহারের উৎসবে মেতে থাকে অথবা তাদের এই অনিয়ন্ত্রিত খাদ্যাভ্যাসের ব্যাধিকে নিয়ন্ত্রণ করতে পারছেন না, সিয়াম পালন আপনার আত্মনিয়ন্ত্রণ বাড়াতে এবং আপনার খাদ্যাসক্তিকে কমিয়ে আনতে সাহায্য করবে। কেননা, তা আপনাকে শুধুমাত্র অনুমোদিত সময়ে খেতে বাধ্য করে। সেজন্য, আপনার শরীর অল্প কিছুদিনের মধ্যেই সেই নবপরিবর্তনের সাথে অভ্যস্ত হয়ে যায়। প্রাকৃতিকভাবে, সিয়াম পালন আপনাকে এমন একটি পদ্ধতি খুঁজে পেতে ও মেনে চলতে সাহায্য করে, যেটা পরবর্তীতে অসুস্থদের জন্য স্বাস্থ্যকর, ইন শা আল্লাহ।

'ইন্টারমিটেন্ট ফাস্টিং' ওজন কমায়

কিছু নির্ধারিত সময়ে না খেয়ে থাকাকে ইন্টারমিটেন্ট ফাস্টিং বলে। বেশ কিছু গবেষণায় দেখা গেছে, ইন্টারমিটেন্ট ফাস্টিং শরীরের চর্বিসমৃদ্ধ কোষসমূহকে কার্যকরভাবে নষ্ট করে ফেলে, যা শুধু নিয়মিত নির্ধারিত খাদ্যতালিকা অনুসরণের মাধ্যমে সম্ভবপর হয় না। সুতরাং, সিয়াম বা না খেয়ে থাকাটা ওজন কমানোর একটা নিরাপদ উপায় হতে পারে।

একদিন সিয়াম পালনের পর আপনার জন্য অন্তত ৩০ মিনিট ব্যায়াম করাটা অধিক কার্যকরী, বিশেষত হৃৎপিণ্ড সংক্রান্ত ব্যাপারে। আপনি সিয়ামবিহীন দিনের তুলনায় সিয়ামরত দিনে বেশি চর্বিসমৃদ্ধ কোষকে খরচ করছেন, কেননা, 'ইন্টারমিটেন্ট ফাস্টিং' এ আপনার শরীর শর্করার পরিবর্তে চর্বিকে শক্তির প্রাথমিক উৎস হিসেবে ব্যবহার করে। বর্তমানে, এমনকি অনেক ক্রীড়াবিদেরাও না খেয়ে থাকাটাকে প্রতিযোগিতার জন্য শরীরের চর্বি কমানোর উপায় হিসেবে খুঁজে পেয়েছেন।

সিয়াম অনাহারে থাকা নয়

কিছু মানুষ এই গভীর অনুভূতি লালন করে যে, সিয়াম শরীরকে ক্ষুধার কষ্ট দেয় এবং আপনি তাই 'ক্ষুধায় কাতর হয়ে মৃত্যুমুখে পতিত' হওয়ার মতো অবস্থায় চলে যান। এটি সত্য নয়। সিয়াম দিনের পর দিন অনাহারে থাকা নয়। এটি সহজভাবে, কিছু সময়ের জন্য পানাহার না করা, অনবরত মৌলিক পুষ্টি ব্যতীত দিনের পর দিন নয়।

মার্টিন বেরখান হলেন একজন পুষ্টিবিদ এবং প্রশিক্ষক। তিনি তার প্রবন্ধে উপবাস নিয়ে প্রচলিত ভ্রান্ত ধারণা নিয়ে বলেন, "না খেয়ে থাকা মানে না খেয়ে থাকা। এটা কোন একটা খাবার বাদ দিয়ে যাওয়া অথবা ২৪ ঘন্টার জন্য না খেয়ে থাকাটাকে বুঝায় না। অথবা, ৩ দিনের জন্য না খেয়ে থাকাও নয়। তাই, এই বিশ্বাস করা যে, কোন একবেলার খাবার বাদ দিয়ে দিলে অথবা সংক্ষিপ্ত সময়ের জন্য উপবাস করলে তা 'ক্ষুধায় মৃত্যুমুখে পতিত হওয়ার অবস্থায়' নিয়ে যাবে; এটি পুরোপুরি হাস্যকর ও অযৌক্তিক।"

পরিবর্তিত খাদ্যাভ্যাসে থিতু হওয়ার কর্মযজ্ঞ

রামাদানের পরিবর্তিত খাদ্যাভ্যাসে অভ্যস্ত হওয়ার জন্য অনেক মুসলিমই রামাদানের আগের মাস তথা শাবান মাসে বিক্ষিপ্তভাবে নফল রোজা রাখেন। নবীজি ﷺ শাবান মাসে অনেক বেশি রোজা রাখতেন।[১] এটি রামাদানের জন্য শারীরিক ও মানসিকভাবে অভ্যস্ত হতে সাহায্য করে।

একইভাবে দিনে-রাতে কিছু নির্দিষ্ট সময় ঘুমানোর অভ্যাস থাকলে, ফজরে ঘুম থেকে উঠার এবং রাতে তাড়াতাড়ি ঘুমানোর নিয়মিত অভ্যাস থাকলে আপনার জন্য রামাদানের রুটিনে অভ্যস্ত হওয়া অনেক সহজ হবে।

আপনি যদি অনেক বেশি চা-কফি পান করতে পছন্দ করেন তাহলে রামাদানের আগেই ধীরে ধীরে পান করার সংখ্যা কমিয়ে ফেলুন। রামাদানের অন্তত কয়েক সপ্তাহ আগে থেকে এসবের পরিবর্তে লেমোনেড, হারবাল চা এবং পানি খাওয়ার অভ্যাস রপ্ত করুন।

অসময়ে নাশতা ও ফাস্টফুড খাওয়ার বাজে অভ্যাসও পরিত্যাগ করে ফেলুন। এসব খাবার আসক্তির মত। অভ্যাস আগে থেকে না বদলালে রামাদানে অসময়ে এসব খাদ্য খেতে ইচ্ছা করবে।

ইবাদাতকে অগ্রাধিকার দিন, রান্নাকে নয়

বহু লোক রামাদানকে সর্বোত্তম খাবার তৈরীর মাস হিসেবেই দেখে। তারা ভাবে যেহেতু সারাদিন না খেয়ে থাকা হচ্ছে, তাই সন্ধ্যায় ব্যতিক্রমী কোন খাবার খেয়ে পুরস্কৃত হওয়া উচিত। অথচ, রামাদান তো একটি বার্ষিক সুযোগ- আমাদের

[১] বুখারি, হাদিস-ক্রম : ১৯৬৯; মুসলিম, হাদিস-ক্রম : ১১৫৬

গুনাহসমূহকে মুছে ফেলার জন্য, আমাদের জীবনধারাকে পরিবর্তন করার জন্য এবং আল্লাহ সুবহানাহু ওয়া তাআলার আরো কাছে আসার জন্য; যাতে করে রামাদান চলে যাবার পরেও আমরা সঠিক পথে থাকতে পারি, এবং রামাদানে যেসব ভালো কাজ ও অভ্যাস গড়ে তুলেছিলাম তা চালিয়ে যেতে পারি।

রামাদান বা অন্য যেকোন মাসই হোক না কেন, খাবারের ব্যাপারে আমাদের মনোযোগ অভিন্ন থাকা উচিত। আমরা আল্লাহ সুবহানাহু ওয়া তাআলার জন্য সিয়াম পালন করি। তাই অতিরিক্ত সময় রান্নাঘরে ব্যয় করে নিজের নফসকে পুরস্কৃত করার কোন মানে হয় না, যখন আমাদের প্রকৃত পুরস্কার আল্লাহ সুবহানাহু ওয়া তাআলা ইতোমধ্যেই লিখে ফেলেছেন।

এজন্য আমাদের প্রাথমিকভাবে আত্মিক পরিশুদ্ধির প্রয়োজন। আমাদের খাবারদাবার বছরের আর সব দিনের মত যেন রামাদানেও একই রকম সাধারণ থাকে।

রামাদানে হাইড্রেটেড খাবার খাওয়ার গুরুত্ব

রামাদানে ডিহাইড্রেশন বা পানিশূন্যতা রোধে এমন খাদ্য খাওয়া উচিত যা পানি ধরে রাখতে পারে। আপনি যদি খুব বেশি পানি পান করতে নিরুৎসাহিত বোধ করেন তবে আপনার জন্য হরেক রকমের মজাদার খাদ্য খেয়ে ডিহাইড্রেশন রোধ করার সুযোগ রয়েছে।

আমি ব্যক্তিগতভাবে দই পছন্দ করি। এটি দীর্ঘ সময় তৃষ্ণা দূরীভূত করে। এক কাপ দইতে শতকরা পঁচাশি ভাগ পানি থাকে। এছাড়া থাকে পাকস্থলীর জন্য উপকারী ব্যাকটেরিয়া ও অনেক ক্যালসিয়াম। এছাড়া ফলের জুস, লেটুস, শসা, টমেটো, নারিকেলের পানি ও তরমুজও খুব ভালো খাবার যা শরীরের পানি ধরে রাখতে সহায়তা করে।

সঠিক খাবার খাওয়ার প্রয়োজনীয়তা

যদিও আমি ইফতারে খাবার খাওয়া নিয়ে অনেক মনোযোগ দিচ্ছি না, কিন্তু আমি জানি সঠিক খাবার খাওয়াটা খুবই গুরুত্বপূর্ণ। কাজ কিংবা স্কুলের জন্য রামাদানে আমাদের বেশিরভাগেরই ভিন্ন ভিন্ন কর্মপরিকল্পনা থাকে। আমাদের মধ্যে যারা সারারাত জাগতে পারেন না, তাদের যথাযথ ঘুমের সাথে যথেষ্ট

খাবারও খাওয়া প্রয়োজন, যাতে করে আমরা সিয়াম পালন করতে পারি এবং পরবর্তী দিনটি টিকে থাকতে পারি।

খাবারের রুটিন এবং অভ্যাসের পরিবর্তনের সাথে সাথে আমরা এই ব্যাপারটা ভুলেই যাই যে আমাদের ওজন বাড়তে পারে। আমাদের না আছে পরিশ্রম করার সময় আর না আমরা অর্গানিক খাদ্যের (যথাসম্ভব প্রাকৃতিক খাবার, কোনরকম রাসায়নিক বা অন্যান্য পরিবর্তন যাতে থাকে না) দিকে মনোযোগ দিই। সবচেয়ে বিস্ময়কয় ব্যাপার হচ্ছে, অনেকে ভাবেন যে ইফতার ও সাহরিতে তৈলাক্ত খাবার দিয়ে নিজের চাহিদা মেটাতে পারলেই পুরো দিনের শক্তি পাওয়া যাবে।

'তৈলাক্ত খাবার আমাদের বেশি শক্তি যোগায়'- এই পুরো ধারণাটাই ভ্রান্ত। সত্যি বলতে, এই ভারী তৈলাক্ত খাবার আপনাকে দ্রুত ক্লান্ত করে দেয়, যখন আপনি দীর্ঘ সালাতের জন্য দাঁড়ান। অর্গানিক খাদ্যের তুলনায় তৈলাক্ত, চর্বিজাতীয় খাবারের ভাঙনের হার অনেক বেশি। সুতরাং, সঠিক প্রাকৃতিক খাবার খাওয়ার প্রতি জোর দিন।

সঠিক খাবার কোনগুলো?

রামাদানে পরিমিত ও নিয়মমাফিক খাদ্য গ্রহণের ফলে আমাদের স্বাস্থ্যের উন্নতি হওয়ার কথা। কিন্তু দুঃখের বিষয় এটা যে রামাদানে অনিয়ন্ত্রিত খাদ্যাভ্যাসের দরুন আমাদের অনেকের স্বাস্থ্যের উল্টো অবনতি ঘটে। প্রতিবছর রামাদান মাসে অতিভোজনের কারণে সৃষ্ট পাকস্থলীর সমস্যাজনিত রোগী ও ডিহাইড্রেশনের ফলে সৃষ্ট কিডনীর সমস্যাজনিত রোগীর সংখ্যা বেড়ে যায়।

রামাদানে আপনার খাদ্যতালিকা সরল ও নিয়ন্ত্রিত রাখুন। আঁশযুক্ত খাদ্য, খনিজ খাদ্য, কার্বোহাইড্রেটযুক্ত খাদ্য ও চর্বিহীন প্রোটিন জাতীয় খাদ্য বেশি বেশি খাওয়ার চেষ্টা করুন। সঠিক খাবারগুলো সবসময়ই মাটি থেকে উৎপন্ন সবুজ খাবার, যা হলো প্রাকৃতিক প্রতিষেধক এবং অধিকাংশ অসুখ-বিসুখের চিকিৎসা।

রামাদানের সময় চর্বিযুক্ত, ভাজাপোড়া এবং 'জাংক ফুডের' (নিম্ন পুষ্টিমান সংবলিত পূর্বপ্রস্তুতকৃত অথবা প্যাকেটজাত খাবার) পরিবর্তে আপনাদের ফ্রিজ ও ভাঁড়ারঘরগুলো ফল-ফলাদি দিয়ে পূর্ণ রাখা উচিত। যেসব খাদ্য অনেক লম্বা সময় ধরে প্রস্তুত বা রান্না করতে হয়, যেসব খাবারে অনেক চর্বি থাকে বা যেসব

খাবার অনেক বেশি ভেজে খেতে হয়, সেসব খাবার এড়িয়ে চলাই ভাল। কারণ এসব খাবারের কারণে বুকজ্বলা, কোষ্ঠকাঠিন্য, পানিশূন্যতা ও নিদ্রাহীনতার সমস্যা হয়ে থাকে।

সাহরিতে কী খাবেন?

হাদিসে এসেছে, "নিশ্চয় আল্লাহ্ এবং তাঁর ফেরেশতাগণ যারা সাহরির খাবার খায় তাদের প্রতি দয়া প্রদর্শন করেন।" [১]

সাহরির ব্যাপারে মুসলিম সমাজের মধ্যে দুইটি প্রান্তিক অবস্থা বিরাজ করছে। একদল তো মধ্যরাতে ঘুম থেকে উঠে ভারী ভারী সব খাদ্য ও অনেক পদের তরকারি সাজাতে শুরু করে এবং সাহরিতে রীতিমত গলা পর্যন্ত খাবার খায়। আরেকদল আছে যারা আলসেমি করে সাহরিতে তেমন কিছুই খায় না। উভয় অবস্থাই প্রান্তিক। কারণ, এ উভয় অভ্যাসের কারণেই শরীরে নেতিবাচক প্রভাব পড়ে। যারা অতিভোজন করেন তাদের হজমে সমস্যা হয়। আর যারা একেবারেই কিছু খান না তারা দিনভর মাথাব্যথা, বিরক্তিবোধ, দুর্বলতা, অনিদ্রা ও মনোযোগহীনতায় ভুগেন।

আমাদেরকে মধ্যমপন্থা অবলম্বন করতে হবে। রামাদানে সাহরি খাওয়া খুবই গুরুত্বপূর্ণ এক ইবাদাত। সাহরির খাবার হওয়া উচিত স্বাস্থ্যকর ও মাঝারি পরিমাণের।

সাহরিতে আঁশযুক্ত খাবার খাওয়া পাকস্থলীর জন্য উপকারী। আঁশজাতীয় খাবার আস্তে ধীরে হজম হয়, যার জন্য কোলেস্টেরল লেভেল এবং রক্তের সুগার লেভেল অনেকাংশে কমে আসে। এতে করে রোজা রেখেও আপনি দিনভর শক্তি পাবেন। আঁশজাতীয় খাবারের মধ্যে আপনি ওটস, শাকসবজি, ফল বা সিরিয়াল খেতে পারেন।

সাহরিতে কিছু প্রোটিনযুক্ত খাবার খাওয়াও উপকারী। ডিম, চর্বিহীন মাংস, দই, বাদাম জাতীয় খাদ্য আপনাকে দিনভর শক্তি যোগাবে।

এছাড়াও ক্যালসিয়াম এবং ভিটামিন জাতীয় খাবার যেমন দুধ, দই, মধু ইত্যাদি খাবেন। দই দিয়ে আপনি বিভিন্ন রকম পানীয় যেমন লাচ্ছি বানাতে পারেন

[১] আল জামিউস সাগির, হাদিস-ক্রম : ৪৭৮৫

অথবা দুধ-কলা বা স্ট্রবেরি দিয়ে মিল্কশেকও বানাতে পারেন। খেতে যেমন মজাদার হবে, আপনার শরীরও হাইড্রেট থাকবে সারাদিন।

সাহরিতে খেজুর খাওয়া সুন্নত। নবীজি ﷺ খেজুর ও শসা একসাথে খেতেন। আবদুল্লাহ ইবনু জাফর (রাঃ) বর্ণনা করেছেন, "নবীজি ﷺ শসা খেজুরের সাথে একত্রে খেতেন।"[১] সাহরিতে ময়দাযুক্ত খাবার যেমন কেক, পেস্ট্রি ইত্যাদি খাবার এড়িয়ে চলুন। লবণযুক্ত খাবার যেমন আচার, সল্টেড বাদাম, সয়া সস ইত্যাদিও যথাসম্ভব এড়িয়ে চলুন। খাবারে লবণের পরিমাণ বেশি হলে আপনি দিনভর তৃষ্ণার্ত অনুভব করবেন। সাহরিতে চা, কফি এসব ক্যাফেইনযুক্ত খাবার মোটেই খাবেন না। কারণ, এসব খাবার সাহরিতে খেলে সারাদিন অস্থির লাগে ও পানিশূন্যতার অনুভূতি কাজ করে।

ইফতারে কী খাবেন?

হাদিসে এসেছে, "তোমাদের মধ্যে কেউ যখন রোজা রাখবে সে যেন (ইফতারে) খেজুর দ্বারা রোজা ভাঙ্গে। তা যদি না পায় তাহলে পানি দ্বারা (ইফতার শুরু করবে)। কারণ, পানি বিশুদ্ধতা দানকারী।"[২]

আমাদের প্রিয়নবী ﷺ-এর সুন্নত ছিল অল্প খাবার দিয়ে ইফতার করা। আজকাল ডাক্তাররাও হালকা খাবারের দ্বারা ইফতার করার পরামর্শ দিন। ইফতার করার পর অন্তত দশ মিনিট বিরতি দিয়ে ভারী খাদ্য গ্রহণ করা উচিত। দীর্ঘসময় পর একসাথে বেশি খাদ্য গ্রহণ করলে পাকস্থলীর উপর চাপ পড়তে পারে, এসিডিটি বাড়তে পারে, বমি বমি অনুভূত হতে পারে। এভাবে গোগ্রাসে গিলে ইফতারের পর মাগরিবের নামাজ পড়াও কষ্টকর হয়ে যায়। ইফতারে খেজুর, কিছু হালকা নাশতা স্বাস্থ্যকর কোন পানীয় গ্রহণ করা উত্তম হবে। এগুলো আপনার শরীরে সুগার, খনিজ এবং পানির মাত্রা পুনরুদ্ধার করবে।

হালকা ইফতার সেরে মাগরিবের নামাজ পড়ে নিবেন। ততক্ষণে আপনার শরীর ইফতারের খাবারগুলো হজম করে নিবে। মাগরিবের নামাজের পর আপনি চাইলে ভারী খাবার গ্রহণ করতে পারেন। আমি অবশ্য তারাবিহর পর রাতের খাবার খাওয়া পছন্দ করি। তারাবিহর আগে রাতের খাবার খেলে তারাবিহর

[১] বুখারি, হাদিস-ক্রম : ৫৪৪০; মুসলিম, হাদিস-ক্রম : ২০৪৩।
[২] আবু দাউদ, হাদিস-ক্রম : ২৩৫৫

নামাজে আমার ঘুম ঘুম ও অবসন্ন অনুভূত হয়।

রাতের খাবারে কী খাবেন?

রাতের খাবার হওয়া উচিত মাঝারী মানের নিয়ন্ত্রিত খাবার। ভাল হয় যদি এক পদের তরকারি দিয়েই রাতের খাবার সেরে নিন। এটি পাকস্থলীর জন্যেও উপকারী। তাছাড়া রাতের খাবারে অতিমাত্রায় না খাওয়ার কারণে সাহরির সময়ও খাওয়ার জন্য ক্ষুধা থাকবে। কুরআনে বর্ণিত স্বাস্থ্যসম্মত খাবারগুলো এসময় খেতে পারেন। যেমন ডালিম, ডুমুর, শসা, জলপাই, খেজুর, আঙ্গুর, ইত্যাদি। এছাড়া মধু, দুধ, মাংস ইত্যাদিও খেতে পারেন।

রামাদানের খাবারের ব্যাপারে আরো কিছু পরামর্শঃ

- ☑ যারা পরোটা খেতে পছন্দ করেন, তারা তেল ছাড়া রুটি খাবেন
- ☑ বেশি না ভেজে হালকা ভাজা খাবার খাবেন
- ☑ গ্রীষ্মকালে মাছ-মাংস কমিয়ে খাবেন কারণ এগুলো খেলে ঘন ঘন তৃষ্ণা জাগে
- ☑ মিষ্টান্ন হিসেবে দুধ ও দই খাবেন
- ☑ তরকারিতে লবণ ও তেলের পরিমাণ কমিয়ে মশলা, আদা, রসুন কিংবা লেবু দিয়ে স্বাদ বৃদ্ধি করবেন

রামাদানে যেভাবে একাডেমিক পরীক্ষার প্রস্তুতি নিবেন

আরো একবার আমরা বছরের সবচেয়ে পবিত্র সময়টিকে পেয়েছি- মসজিদগুলো পরিষ্কার করা হয়েছে, বাসায় মজুদ করা হয়েছে মজার মজার সব খাবার, আর বাতাসে যেন কার আগমনের মৃদু গুঞ্জন। এর একটাই মানে, রমাদান আসন্ন, যা আমাদের জন্য আল্লাহর রহমত হিসেবে প্রাপ্ত বাৎসরিক উপহার। কেউ অতি উৎসাহে নিচ্ছে প্রস্তুতি, সাথে নিজেদের মধ্যে করছে প্রতিযোগিতামূলক আলোচনা- এবার কে কতবার কুরআন খতম দিবে। আর কেউ এই ভেবে চিন্তিত- এই পরীক্ষার মধ্যে কীভাবে রমাদানকে কাজে লাগাবে?

বেশিরভাগ শিক্ষাপ্রতিষ্ঠান পরীক্ষার তারিখ নির্ধারণের আগে ধর্মীয় উৎসবগুলোকে বিবেচনায় রাখে। কিন্তু তা সত্ত্বেও অনেক প্রতিষ্ঠান রামাদানে পরীক্ষার তারিখ দিয়ে দেয়। অনেক সময় তারা জোর দেয় যে, এভাবে পরীক্ষার ডেট ফেলতে তারা বাধ্য নয়। অনেক প্রতিষ্ঠান চায় ঈদের ছুটির আগেই পরীক্ষার ঝামেলা সেরে ফেলতে। আপনার যদি গুরুত্বপূর্ণ কোন পরীক্ষার তারিখ রামাদানে দিয়ে দেয়া হয়, তবে আপনার উচিত পরীক্ষা সমন্বয়কারীর সাথে কথা বলার চেষ্টা করা যাতে তারা কোন বাড়তি সহযোগিতা করতে পারেন কি না।

যাই হোক, আমি নিচে কিছু পরামর্শ একত্র করে দিয়েছি, যা আপনাকে মানসিক ও বাস্তবিকভাবে প্রস্তুত হতে সাহায্য করবে; যাতে আপনি একই সাথে রমাদান এবং পরীক্ষার মোকাবেলা করতে পারেন, চিন্তামুক্ত থাকেন এবং উভয় ক্ষেত্রে সর্বোচ্চ সফলতা অর্জন করেন।

১। কৃতজ্ঞ হোন:

আপনি হয়তো অনুধাবন করতে পারছেন না যে, আপনি আসলে সৌভাগ্যবানদের একজন।

“বিপদ যত তীব্র হবে, প্রতিদানও তদনুরূপ বিরাট হবে। নিশ্চয় আল্লাহ কোন

জাতিকে ভালোবাসলে তাদের পরীক্ষা করেন। যে কেউ তাতে সন্তুষ্ট থাকে তার জন্য রয়েছে আল্লাহর সন্তুষ্টি। আর যে কেউ তাতে অসন্তুষ্ট হয়, তার জন্য রয়েছে অসন্তুষ্টি।"[১]

আল্লাহ সুবহানাহু ওয়া তা'য়ালা তার অসীম করুনায় বান্দাকে সর্বদা নিজের মর্যাদা বাড়ানোর সুযোগ করে দিচ্ছেন। এতে সন্দেহ নেই যে, পরীক্ষা একটি কঠিন কাজ। কিন্তু এই দায়িত্বভার আল্লাহর ইচ্ছা ও রহমতের সাক্ষ্য প্রদান করে এবং নিশ্চিত করে আপনার সফলতা ও ক্ষমতার পূর্ণ ব্যবহার।

২। জেনে রাখুন, আপনার পক্ষে সম্ভব

لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا

> *"আল্লাহ কাউকে তার সাধ্যাতীত কোন কাজের ভার দেন না।"*[২]

পরীক্ষা দ্বারা এটাই প্রমাণিত হয় যে, এই পবিত্র মাসে আপনার উপর রহমত বর্ষিত হয়েছে! আল্লাহ আপনাকে সৃষ্টি করেছেন এবং প্রয়োজনীয় দক্ষতা, শারীরিক সক্ষমতা এবং মানসিকতা দিয়েছেন এই বিশাল কাজকে জয় করার জন্য। আপনাকে সেই যোগ্যতা দেয়া হয়েছে, যা সবাইকে দেয়া হয়নি।

একই সাথে আমাদের জীবনে প্রাপ্ত স্বাচ্ছন্দ্য কৃতজ্ঞতার সাথে স্মরণ করতে হবে। উল্লেখ্য, কুরআনে কেবল একবার রমাদান সম্পর্কে বিস্তারিত আলোচনা করা হয়েছে। আর সেই আয়াতে আল্লাহ বলেছেন, "আল্লাহ তোমাদের জন্য সহজ করতে চান; তোমাদের জন্য জটিলতা কামনা করেন না।"[৩]

যদিও এটা বলা হয়েছে সফরকারী এবং অসুস্থ ব্যক্তির ক্ষেত্রে সাওমের নিয়মাবলী বর্ণনার প্রেক্ষিতে। তবুও, নারী-পুরুষের জীবনে সকল পরীক্ষা এবং দুর্দশার ক্ষেত্রেও এটা প্রযোজ্য। এই রমাদানে ﷺ ৩১৩ জন লোককে তাদের সহায়-সম্পত্তি, পরিবার, এমনকি প্রয়োজনে তাদের জীবনকেও ইসলামের জন্য ছেড়ে আসতে বলেছেন এবং আবারো, এই একই অনুরোধ করেছেন তাবুকের যুদ্ধে

---

[১] ইবনু মাজাহ, হাদিস-ক্রম : ৪০৩১
[২] সূরা বাকারাহ, আয়াত-ক্রম : ২৮৬
[৩] সূরা বাকারাহ, আয়াত-ক্রম : ২৮৫

অংশগ্রহণকারী ৩০ হাজার লোককে।

এর মাঝে পার হয়ে গেছে ১৪০০ বছর। এখনো, এমন অনেক নারী, পুরুষ এবং শিশু এ দুনিয়াতে আছে যারা এই রমাদানে সাওম পালন করবে। অথচ তাদের নেই কোন আশ্রয়, নেই প্রয়োজনীয় স্বাস্থ্যসেবা। এই নিপীড়ন তাদের সহ্য করতে হচ্ছে শুধুমাত্র এই সাক্ষ্য দেয়ার কারণে যে, আল্লাহ্ এক এবং তাঁর রাসূল ﷺ। লাখো শরণার্থী এবং গৃহহারা মানুষ আজ যুদ্ধ কবলিত এলাকায় অবস্থান করছে।

এদের অনেকেই জানে না দিনশেষে তারা নিজের পরিবারকে দেখার জন্যে বেঁচে থাকবে কিনা। অথচ তারপরও তারা রমাদানকে অতিরিক্ত বোঝা বলে মনে করে না। এটা আল্লাহর অসীম রহমত এবং করুণা যে আমাদের সবচেয়ে গুরুতর সমস্যা হল পরীক্ষা, তুলনায় যার মূল্য সামান্যই।

৩। চ্যালেঞ্জকে সাদরে গ্রহণ করুন

যখন আপনি কোন কাজকে স্বীকৃতি দিবেন এবং বুঝে উঠবেন, কেবল তখনই আপনি তার জন্য প্রস্তুতি নিতে পারবেন। না, কেউ বলছে না এটা সহজ হবে। কিন্তু যেকোন কাজে সবসময় নিজের সর্বোচ্চ প্রচেষ্টা দেয়ার চেষ্টা করবেন। মুসলিমদের উচিত জীবনের সকল ক্ষেত্রে নিখুঁত হওয়ার চেষ্টা করা। আর শতভাগ চেষ্টা না করার জন্য রমাদানকে অজুহাত না বানানো। সর্বোপরি এটাই হচ্ছে এই জীবন এবং এর পরের জীবনে শ্রেষ্ঠত্ব এবং উচ্চ মর্যাদা অর্জনের সুযোগ।

আজই হিসাব শুরু করুন, কতটুকু রিভিশন দিয়েছেন আর কতটুকু দেয়া বাকি। এটা কোন সংক্ষিপ্ত ৫ মিনিটের কাজ না, অত্যন্ত সতর্কতার সাথে সূক্ষ্ম বিশ্লেষণ করুন আর কিভাবে বাকি সময়টাকে কাজে লাগাবেন তার পরিকল্পনা করুন।

☆ এমন কোন বিষয় আছে কি, যা আপনার কাছে কঠিন মনে হয় এবং সেই বিষয়টিতে বিশেষভাবে সময় দেয়া প্রয়োজন?

☆ আপনি কি পরীক্ষার জন্য যথাযথ প্রস্তুতি নিয়েছেন? আপনার কি আর কিছু করার আছে?

☆ সিনিয়র স্টুডেন্ট, যারা অলরেডি এই পরীক্ষায় অবতীর্ণ হয়েছেন তাদের কাছ থেকে পরামর্শ নিয়েছেন কি?

☆ পূর্ববর্তী পরীক্ষার প্রশ্নগুলো অনুশীলন করেছেন কি?

☆ কিভাবে বেশি মার্ক পেতে পারেন সে ব্যাপারে শিক্ষকের সাথে আলোচনা করেছেন কি?

এখনই সেই মূল্যবান সময়; যখন পরীক্ষাকালীন আপনি মাথার ঘাম পায়ে ফেলবেন, আপনি কামনা করবেন, ইশ! সময়টা যদি আরো বিবেচনা করে কাজে লাগাতাম!

৪। কঠোর পরিশ্রম করুন, গোছানো কাজ করুন:

আগে আগেই রিভিশন শুরু করে দিন! কঠোর পরিশ্রম করুন এবং গোছানো কাজ করুন।

রিভিশন দেয়ার জন্য পরীক্ষার আগের রাত পর্যন্ত অপেক্ষা করা আপনাকে কষ্টের মধ্যে ফেলে দিবে, তা আপনাকে যথেষ্ট সময় দেবে না এবং আপনি আপনার আকাঙ্ক্ষিত অবস্থানে পৌঁছতে পারবেন না। এটি আপনার ভুল করার সম্ভাবনা বাড়াবে এবং পরীক্ষার হলে ঢুকতে আতঙ্কগ্রস্ত করবে; যা এই রামাদানের পরীক্ষাতে মোটেই কাম্য নয়।

সেই সহপাঠীদের এড়িয়ে চলুন, যারা এই ধারণাকে উৎসাহিত করে, এবং অন্যদেরকে ছাড়িয়ে যাওয়ার বাসনা নিয়ে আপনাকে ঘিরে রাখে।

রিভিশনের জন্য একটি রুটিন তৈরী করুন এবং তাতে লেগে থাকুন। রামাদানে খাবার ও ঘুমের যে পরিবর্তিত সময়; তা এটাই বুঝায়, আগামীদিনের প্রস্তুতিই গুরুত্বপূর্ণ। পরীক্ষাকালীন সময়ের রামাদানের একটি নমুনা-রুটিনে নিম্নোক্ত মৌলিক কার্যাবলী অন্তর্ভুক্ত:

☑ সাহরি (ফজরের পূর্বের আহার)

☑ সালাত (ইবাদাত)

☑ কুরআন তিলাওয়াত

- ☑ বিশ্রাম
- ☑ রিভিশন
- ☑ যিকির (আল্লাহর স্মরণ)
- ☑ পরিবারের সাথে সময় কাটানো
- ☑ তারাবিহ (রাতের সালাত)

কখন এবং কীভাবে এই কাজগুলো সর্বোত্তমভাবে করা যাবে, সে পরিকল্পনা করাটাও অত্যন্ত প্রয়োজনীয় ; যদি আপনি আপনার পরীক্ষাতে সবাইকে ছাড়িয়ে যাওয়ার ব্যাপারে কোন আপোষ না করেই রামাদানকে সর্বাধিক কাজে লাগাতে চান।

ফজর (সূর্যোদয়) এবং মাগরিব (সূর্যাস্ত) এর সময়, কোন দিনগুলোতে আপনার পরীক্ষা আছে এবং কোন পরীক্ষাগুলোর জন্য বিশেষ প্রস্তুতির প্রয়োজন- এসব বিষয় বিবেচনা করে রমাদানের সময়সূচী তৈরি করুন।

এখন আপনার বানানো সময়সূচীকে যথাসম্ভব নিখুঁত করুন। যেমনটা অ্যারিস্টটল বলেছেন, "আমরা তাই, যা আমরা বারবার করি। শ্রেষ্ঠত্ব তাই কোন কাজ নয় বরং এটি একটি অভ্যাস"।

পাশাপাশি রমাদানে সময় ও শক্তিকে পুরোপুরি কাজে লাগানোর জন্য এবং পরীক্ষাভীতি দূর করার জন্য কিছু স্মার্ট পদ্ধতি অবলম্বন করতে পারেনঃ

- ☆ তারাবিহর (রাতের সালাত) পরে যত দ্রুত সম্ভব ঘুমিয়ে পড়ুন এবং দিনের বেলায় ঘুমানোর জন্য কিছু সময় রাখুন। ফলে পরীক্ষার সময় আপনার মস্তিষ্ক সতেজ এবং তীক্ষ্ণ থাকবে।
- ☆ যদি রিভিশনের সময় ঘুম ঘুম লাগে ও চোখ ভারী হয়ে আসে তবে একটি প্রোডাক্টিভ ব্রেক নিন। কুরআন থেকে একটি পৃষ্ঠা তিলাওয়াত করুন, নীরবতায় জিকির করুন অথবা কুরআন তিলাওয়াত শুনুন।
- ☆ আপনি যদি রিভিশনের জন্য তারাবিহ ও সাহরির মধ্যবর্তী সময়টাকে বেছে নেন, এবং অমনোযোগী হতে শুরু করেন, তবে এই সুযোগকে কাজে লাগান! আপনার মন ও ঈমানকে (বিশ্বাস) তরতাজা করার জন্য

ইবাদাতের বিশেষ সেই কাজে লেগে পড়ুন, এই উম্মাহর বিশিষ্টজনেরা যার সাথে সংযুক্ত ছিলেন; আর তা হল তাহাজ্জুদ (রাতের সালাত)।

- ☆ পরীক্ষার দিনের জন্যও একটি ভিন্ন রুটিন লাগবে। যেরকমটি উল্লেখ করা হয়েছে, আপনার প্রয়োজন অনুযায়ী এবং যেভাবে আপনার কাছে সবচেয়ে উপকারী মনে হয়, সেটাকে সেভাবেই উপযোগী করে নিবেন।
- ☆ আরেকটা পরামর্শ হলো, পরীক্ষার হলে প্রবেশের পূর্বে নিজের মনকে সতেজ করার জন্য কিছুক্ষণ বাইরের বাতাসে ঘুরে আসুন অথবা বন্ধুদের সাথে কথা বলে মাথা হালকা করুন।
- ☆ হলে ঢুকার আগে কখনোই বইয়ে মুখ গুঁজে থাকবেন না। এটা আতঙ্ক সৃষ্টির কারণ হতে পারে এবং তা নিষ্ফল। জি, হয়তো নতুন কোন বিষয় আপনার চোখে পড়বে, যা আপনি আগে জানতেন না। কিন্তু আপনার আতঙ্ক আপনাকে এই নতুন বিষয় মনে রাখতে দিবে না এবং আপনার পরীক্ষা আগে যেমন হত তার চেয়ে খারাপ হবে।
- ☆ পরীক্ষা যদি সকালে থাকে তবে আগেরদিন রাতে পরীক্ষার প্রস্তুতি শেষ করুন। আমি দেখেছি যে, এতে পরীক্ষায় বেশি মনোযোগ দেয়া সম্ভব হয়।
- ☆ পরীক্ষা শেষ হওয়ার পর সেটা নিয়ে আলোচনা পরিহার করুন। কোন কিছুই আপনার পরীক্ষার খাতা পরিবর্তন করতে পারবে না আর রেজাল্টের আগ পর্যন্ত আপনি আফসোস করতে থাকবেন, যদি উত্তরটা অন্যভাবে দিতে পারতেন। এর পরিবর্তে আপনার মনকে শান্ত করার জন্য আল্লাহর প্রশংসা করুন এবং তার শুকরিয়া আদায় করুন যিনি আপনাকে এতো দূর পর্যন্ত আসার সামর্থ্য দিয়েছেন। যেমনঃ সুবহানাল্লাহ (আল্লাহ মহিমান্বিত এবং পবিত্র), আলহামদুলিল্লাহ (সমস্ত প্রশংসা আল্লাহর), আল্লাহু আকবার (আল্লাহ মহান)।

৫। পুষ্টিকর খাবার:

একটি স্বাস্থ্যকর সাহরি (সুবহে সাদিকের পূর্বের আহার) অপরিহার্যের চেয়েও বেশি কিছু।

যারা সকালের নাস্তা করেন না, তারা তাদের মতো সক্রিয় নন, যারা করেন । সাহরি এবং ইফতারের জন্য এমন খাবার বাছাই করুন যা ধীরে ধীর হজম হয়

এবং দিনভর আপনাকে শক্তি যোগায়।

ইফতারে, গলা পর্যন্ত চর্বিজাতীয় খাবারের স্তূপ জমাবেন না। এটা আমাদের প্রিয় নবী ﷺ এর সুন্নাহের বিপরীত। যা শুধুই আপনার ক্লান্তি বাড়াবে, তারাবিহর সালাত (রাতের সালাত) আদায় করা আর সাহরির জন্য জাগাকে ভীষণ কঠিন করে দেবে।

৬। অনুতাপ করবেন না:

আপনার জন্য সবচেয়ে বেদনাদায়ক ব্যাপার হলো, নিজেকে অনুতপ্ত অবস্থায় দেখা। অনুতাপ নৈরাশ্যের জন্ম দেয়, যা ক্রোধের দিকে নিয়ে যায়; যা সম্পর্কগুলোতে চিড় ধরায়, দীর্ঘস্থায়ী জটিলতা ও বিষাদের কারণ হয়ে দাঁড়ায়।

যদি আপনি আপনার সর্বোচ্চটা করেন, এবং সম্ভাব্য সকল প্রস্তুতি গ্রহণ করেন, তাহলে পরীক্ষার হলে হাসিমুখেই যান। আপনি আপনার অংশটুকু করেছেন বাকিটুকু আপনাকে ছেড়ে দিতে হবে, যেহেতু তা আল্লাহ সুবহানাহু ওয়া তাআলার হাতে।

উমর (রা.) বলেন, "কোন অপরাধবোধ অতীতকে বদলাতে পারেনা এবং কোন দুশ্চিন্তাই ভবিষ্যতকে পরিবর্তন করতে পারেনা। নিজেকে কঠিন অবস্থায় ফেলে দিও না, কারণ সমস্ত কাজের ফলাফল আল্লাহর হুকুমেই নির্ধারিত হয়। যদি কোনকিছু তোমাকে ছেড়ে চলে যায়, তা কখনোই তোমার হবার নয়। আর যা তোমার ভাগ্যে আছে, তা কখনোই তোমাকে ছেড়ে যাবে না।"

পরিশেষে, রমাদান হচ্ছে সবচেয়ে বরকতময় মাস। মনে রাখবেন, পরীক্ষা শেষ হয়ে যাবে আর উত্তরপত্র মান নির্ণয়ের জন্য পাঠিয়ে দেয়া হবে। তখনো একজন মুসলিম হিসেবে সবচেয়ে শক্তিশালী অস্ত্রটি কিন্তু আপনার কাছেই থাকবে, আর তা হল দুআ।

রামাদানের মুহাসাবা

বইয়ের শুরুতে আমরা একটি রূপক গল্পের মাধ্যমে দেখিয়েছিলাম যে, অনেক মানুষই প্রচুর আমল করার প্রত্যাশা নিয়ে রামাদান শুরু করেন, কিন্তু রামাদানের কিছু দিন অতিবাহিত হওয়ার পর তা ধরে রাখতে পারেন না। সম্পূর্ণ বইয়ে আমরা বরকতময় এ মাসকে আরো প্রোডাক্টিভ করার জন্য উপযোগী বেশ কিছু ব্যবহারিক কৌশল সম্পর্কে আলোকপাত করার চেষ্টা করেছি। এখন আমরা বইয়ের শেষভাগে উপনীত হয়েছি, এ পর্যায়ে আমরা রামাদানের এমন এক বিশেষ কিন্তু অপ্রচলিত আমলের কথা জানাতে চাই যা নিয়মিত করতে পারলে আমরা সহজেই আমাদের রামাদানকে প্রোডাক্টিভ করতে পারব, অথচ খুব কম মানুষই তা করে।

সেই আমলটি হচ্ছে মুহাসাবা বা আত্মপর্যালোচনা। সোজা কথায়, আমাদের উচিত রামাদানের প্রত্যেক দিনই নিজের হিসাব নেয়া। এরকম করতে পারলে আশা করা যায় আমাদের রামাদান বইয়ের প্রারম্ভের গল্পের মত অবসাদময়, আক্ষেপের রামাদান হবে না বিইযনিল্লাহ।

মাসব্যাপি আমাদের আমলে যাতে ভাটা না পড়ে সেজন্য আমাদের উচিত রামাদানের প্রতিটি দিন নিজের নিয়তকে দৃঢ় করে নেয়া, প্রতিটি দিন নিজের হিসাব নেয়া। এ অধ্যায়ে রামাদানের প্রত্যেক দিন পালন করা যায় এরকম কিছু নাসীহাহ এবং নিজের লক্ষ্যকে মজবুত রাখার জন্য কিছু আত্মজিজ্ঞাসামূলক প্রশ্নের নমুনা দেয়া হল। পাঠকের সুবিধার জন্য আমরা নাসীহাহ ও প্রশ্নগুলোকে রামাদানের ৩০টি দিনে ভাগ করে দেখিয়েছি। তবে আমাদের প্রদত্ত সিরিয়াল মেনে চলাটা জরুরি নয়। জরুরি হচ্ছে, এখান থেকে ধারণা নিয়ে রামাদানের প্রত্যেক দিন নিজের হিসাব নেয়ার অভ্যাসটা রপ্ত করে নেয়া; যাতে রামাদানের মাঝপথে আপনার খেই হারিয়ে ফেলতে না হয়।

রামাদানের দৈনন্দিন নমুনা মুহাসাবা

রামাদানের প্রতিটি দিনের শুরুতে উক্ত দিনের জন্য নির্ধারিত অংশটি পড়ুন, নিজের নিয়তকে পুনরুজ্জীবিত করুন এবং সমগ্র দিনের পরিকল্পনা সাজান।

১লা রামাদান

বিসমিল্লাহ! আজ থেকে রামাদানের যাত্রা শুরু হল।

আজকের পরামর্শ:

- ☆ রোযা রাখার জন্য নিজের নিয়তকে বিশুদ্ধ করুন। শুধুমাত্র আল্লাহর সন্তুষ্টির জন্য রোযা রাখার নিয়ত করুন।
- ☆ সাহরিতে উঠার জন্য অনেকগুলো অ্যালার্ম সেট করে রাখুন। বরকতময় সাহরির খাবার কোনভাবেই যাতে মিস না হয়।
- ☆ প্রতিদিন কুরআন তিলাওয়াতের জন্য ন্যূনতম ৩০ মিনিট সময় নির্ধারণ করে রাখুন।

২রা রামাদান

১ম রোযাটা কেমন গেল? প্রোডাক্টিভ ছিল নাকি কোনমতে পার করেছেন?

আপনার যদি গত বছরের রামাদান আনপ্রোডাক্টিভ কেটে থাকে, তাহলে এ বছর একই ভুলের পুনরাবৃত্তি করবেন না। গেল বছরের ভুলগুলো নিয়ে আক্ষেপ করা বাদ দিন। এ বছরের রামাদানকে আরো ভালোভাবে কাটাতে, নিজেকে আরো প্রোডাক্টিভ করতে এবং গত বছরের মত একই ফাঁদে এ বছর না পড়তে এখনই দৃঢ় প্রতিজ্ঞা করে ফেলুন।

আর যদি গত বছরের রামাদান মাস আপনার খুবই প্রোডাক্টিভ কেটে থাকে, তাহলে তো আলহামদুলিল্লাহ্। মনে করার চেষ্টা করুন, গত বছর কোন কোন টেকনিক কাজে দিয়েছিল আর এ বছর কীভাবে আরো উন্নতি করতে পারেন তা নিয়ে পরিকল্পনা কষুন।

৩রা রামাদান

রামাদানে দুই প্রকারের আনপ্রোডাক্টিভ মানুষ দেখা যায়। এক প্রকারের মানুষ আলসেমি করে, রাত জেগে টিভি দেখে কিংবা খেলাধূলা করে আর আসরের

আগ পর্যন্ত ঘুমিয়ে ঘুমিয়ে রামাদান মাস কাটিয়ে দেয়।

আরেক প্রকারের কাজপাগল মানুষ দুনিয়াবি কাজে এতই ব্যস্ত থাকে যে, তাদের রামাদান মাস কখন আসে আর কখন চলে যায় তা নিজেরাই টের পায় না। তারা তাদের পরিবার, পড়ালেখা কিংবা কাজে এতই ব্যস্ত থাকে যে যথাযথভাবে আল্লাহর ইবাদাত করারও সময় পায় না। তারা কুরআন পড়ার কাজে সময় দেয় না, অল্পই সাদাকাহ্ করে আর তারাবীহের সালাত পড়ার তো প্রশ্নই আসে না।

আপনি হয়ত দ্বিতীয় প্রকারের লোকদেরকে 'প্রোডাক্টিভ' বলতে পারেন; কিন্তু আসলেই কি তারা প্রোডাক্টিভ? তারা কি তাদের রামাদানের সময়টাকে হেলায় হারাচ্ছে না? তারা কি পারতো না নিজেদের দুনিয়াবি ব্যস্ততাকে এক মাসের জন্য সামান্য দূরে ঠেলে আল্লাহর উপাসনায় নিজেকে নিয়োজিত করতে? আজ যদি তারা মারা যায়, তাদের এই 'ব্যস্ততা' তাদের কি উপকারে আসবে নাকি তা ক্ষতি হিসেবে গণ্য হবে?

তাই আপনি এই দ্বিতীয় প্রকারের আনপ্রোডাক্টিভিটির ব্যাপারেও সচেতন হোন নিজেকে প্রশ্ন করুন, আপনার শিডিউল কি অনেক বেশি ব্যস্ত? আপনি কি দুনিয়াবি কাজকে বেশি প্রাধান্য দিচ্ছেন? এমন যেন না হয়, ব্যস্ত লাইফস্টাইলের চাপে পড়ে আমরা রামাদানের বরকত হাসিল করা থেকে বঞ্চিত হয়ে যাই, আমলে পিছিয়ে যাই আর রামাদানের শেষদিন তা নিয়ে আফসোস করি।

৪র্থ রামাদান

প্রতিদিনের শেষ ১০-১৫ মিনিট নিজের সমস্ত দিনের হিসাব নিন, নিজেকে পর্যালোচনা করুন।

- ☑ আজকের দিন কি প্রোডাক্টিভ ছিল?
- ☑ যদি প্রোডাক্টিভ হয়ে থাকে থাকলে কী কী ভাল কাজ করেছি?
- ☑ আজকের দিন প্রোডাক্টিভ থাকার পেছনে মূল কারণ কী ছিল?
- ☑ আজকের মত বাকি দিনগুলোকেও কীভাবে প্রোডাক্টিভ করা যায়?

এ প্রশ্নগুলো নিজেকে করুন। আপনাকে একটি প্রোডাক্টিভ দিন কাটানোর তাওফিক দেয়ায় আল্লাহর শোকর করুন।

আর যদি দিনটি তেমন প্রোডাক্টিভ না হয়ে থাকে, তাহলে কী সমস্যা হয়েছিল? আগামী দিনগুলোতে এ সমস্যা কাটাতে কী করা যায়? আল্লাহর কাছে দুআ করুন যাতে আগামী দিনগুলো আরো প্রোডাক্টিভ উপায়ে কাটাতে পারেন। নিজের নিয়তকে আবারও পাকাপোক্ত করুন। হতাশ হবেন না। আপনার জীবন শেষ হয় নি। আগামী দিন নতুন করে শুরু করতে পারবেন।

৫ই রামাদান

অনেক সময় আমরা প্রোডাক্টিভ আমল করি শুধুমাত্র আমল করার তাড়না থেকে। তাই ঘন ঘন নিজের নিয়ত সংশোধন করার প্রয়োজন রয়েছে। আমরা জানি যে, প্রত্যেক কাজই নিয়তের উপর নির্ভরশীল।

প্রোডাক্টিভ কাজ করার আগে নিজেকে প্রশ্ন করুন, "আমি এই কাজ আল্লাহর জন্য করছি তো?"

সূরা আল আনআমের ১৬২ নম্বর আয়াতটি পড়ুন।

قُلْ إِنَّ صَلَاتِي وَنُسُكِي وَمَحْيَايَ وَمَمَاتِي لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ ﴿١٦٢﴾

> *"আপনি বলুন, আমার নামায, আমার কোরবানী এবং আমার জীবন ও মরণ বিশ্ব-প্রতিপালক আল্লাহরই জন্যে।"*

৬ই রামাদান

আমি প্রতিদিন কয় ঘণ্টা ঘুমাচ্ছি? কতটুকু খাবার খাচ্ছি? নিয়মিত ব্যায়াম করছি তো? – শারীরিক প্রোডাক্টিভিটির ব্যাপারটি যেন আমি ভুলে না যাই। মনে রাখতে হবে, শারীরিক প্রোডাক্টিভিটি অর্জন করা আমাদের কোন লক্ষ্য নয়, এটি একটি মাধ্যম মাত্র; যে মাধ্যমের সাহায্যে আমরা শারীরিক সক্ষমতা অর্জন করব, যাতে আমরা আরো ভালোভাবে, সুস্থ-সবলভাবে আল্লাহর ইবাদাত করতে পারি।

৭ই রামাদান

আধ্যাত্মিক প্রোডাক্টিভিটি সবচেয়ে বেশি গুরুত্বপূর্ণ। তাই নিজেকে প্রশ্ন করুনঃ আল্লাহ আমার রোযা কবুল করবেন তো? সকল সুন্নাহ নামাজ সময়মত আদায়

করেছি তো? কুরআন পড়া হয়েছে?

রামাদান শুধু সাহরি আর ইফতার করার মাস নয়। এ মাস হচ্ছে আধ্যাত্মিকতার শিখরে উঠার মাস, ইবাদাতের মজা পাওয়ার মাস।

আপনি কি এখনো প্রোডাক্টিভ হতে পারেন নি? এখন না হলে কখন হবেন? আজই পাক্কা নিয়ত করে ফেলুন।

৮ই রামাদান

রামাদানে প্রতি দিনের শুরু কখন থেকে করা উচিত? আপনি কি খুব সকালে দিন শুরু করেন যাতে রোযা রাখার সময়টা দীর্ঘ অনুভূত হয়? নাকি আপনি যত বেশি সম্ভব সময় পারেন ঘুমিয়ে নেন?

আমার পরামর্শ হলঃ সাহরির সাথে সাথে দিনের শুরু করুন। আমি মজা করছি না। একদিন চেষ্টা করেই দেখুন আর অনুভব করুন অন্যান্য দিনের থেকে আপনার দিন কত বেশি প্রোডাক্টিভ থাকে।

তারাবীহের পরে যত তাড়াতাড়ি সম্ভব ঘুমিয়ে পড়ুন। ফজরের ওয়াক্ত শুরু হওয়ার এক ঘণ্টা আগে ঘুম থেকে জেগে উঠে দিন শুরু করুন। সাহরিতে স্বাস্থ্যকর খাবার গ্রহণ করুন। খাওয়ার পর একটু বিশ্রাম নিন। ফজরের সালাত আদায় করুন। কুরআন পড়ুন। অতঃপর দিনের কাজ শুরু করে দিন।

দিনের সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ তিনটি কাজ করার মাধ্যমে দিন শুরু করুন। নিশ্চিত করুন:

- ☆ এই কাজগুলোর চাইতে আর কোন কাজ যেন জরুরি না হয়ে যায়।
- ☆ কোন বিঘ্নতা ছাড়া যাতে এই কাজগুলো সম্পাদন করতে পারেন।

অনেক হাদিসে এসেছে, সাহরির সময়টা বরকতময়। তাই সাহরি মিস করবেন না। সাহরি করে দিন শুরু করুন।

৯ই রামাদান

আচ্ছা, সাহরির পর ঘুমালে কী সমস্যা?

এর জবাবে বলতে হয়: কখনো কি ভেবে দেখেছেন রামাদানে সারাটা দিন আপনি এত ক্লান্ত ও মেজাজি থাকেন কেন?; এর কারণ সম্ভবত সকালে

ঘুমানোর এই অভ্যাসটাই।

কয়েকদিন সাহরির পর জেগে থাকার অভ্যাস করুন আর পরিবর্তনটা নিজেই উপলব্ধি করুন।

আমি আপনাকে বলছি না, সাহরির পর থেকে রাতে ঘুমানোর আগে সারাটা সময়ের ভেতরেই কখনো ঘুমাবেন না। এরকম করলে আপনার জন্য হয়ত বেশি হয়ে যেতে পারে। আপনি যা করবেন তা হলঃ সাহরির পর নূন্যতম তিন ঘণ্টা ঘুমাবেন না। এই সময় ফরজ-নফল সালাত পড়বেন, কুরআন তিলাওয়াত করবেন এবং দিনের সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ তিনটি কাজ সমাধা করে নিবেন। তারপর স্কুল কিংবা অফিসে যাওয়ার আগ পর্যন্ত সময় হালকা ঘুমিয়ে নিতে পারেন। অথবা দুপুরের সময় ক্বায়লুলা (হালকা ঘুম) দিতে পারেন।

১০ই রামাদান

যদি কোন কারণে ঘুম থেকে উঠতে দেরি হয়ে যাওয়ায় সাহরি মিস হয়ে যায়, তাহলে এই ৬টি কাজ করতে পারেনঃ

১. বিচলিত না হয়ে শান্ত থাকুন। ফজর পড়ুন। কিছুক্ষণ কুরআন তিলাওয়াত করুন।

২. "সাহরি খাওয়া হয় নাই", "গতকাল শুধু এক বেলা খেয়েছি" – এসব কথা বার বার মনে আসতে পারে। এগুলো নিয়ে একদম চিন্তা করবেন না। এই চিন্তাগুলোই আপনার সমস্ত দিনের প্রোডাক্টিভিটি মাটি করে দেয়ার জন্য যথেষ্ট।

৩. মনকে শক্ত করুন। সামনের দিনটি খুব প্রোডাক্টিভ কাটানোর শপথ নিন। নিজেকে অনুপ্রাণিত করুন, ঠিক যেমনটা এথলেটরা করে থাকে।

৪. খুব বেশি ক্ষিধে লাগলে অল্প সময়ের জন্য ঘুমিয়ে নিতে পারেন।

৫. নিজেকে ব্যস্ত রাখুন অথবা এমন কিছু করুন যা আপনার ভাল লাগে। সময় কেটে যাবে। সাহরি খাওয়া যে হয়নি তা ভুলেই যাবেন।

৬. আল্লাহর কাছে দুআ করুন যাতে আল্লাহ আপনাকে সমগ্র দিন ইতিবাচকভাবে কাটাতে সাহায্য করেন।

১১ই রামাদান

রামাদানের তিন ভাগের এক ভাগ শেষ হয়ে গেছে। গত দশ দিনে নিজের পারফরম্যান্স পর্যালোচনা করুন।

গত দশ দিনের মাঝে কয়দিন আপনি ফজরের আগে সাহরির সময় ঘুম থেকে উঠতে পেরেছেন? কয়দিন সাহরির পর না ঘুমিয়ে সকালের বরকত হাসিল করে দিনের কাজ করতে পেরেছেন? – এভাবে বিভিন্ন প্রশ্ন করে প্রতিদিনের জন্য নিজেকে পয়েন্ট দিতে পারেন। যত বেশি পয়েন্ট পাবেন, আপনার গত দশ দিন তত প্রোডাক্টিভ কেটেছে বুঝা যাবে।

সাহরির ওয়াক্ত শেষ হয়ে যাওয়ার ঠিক আগে আগে সাহরি করুন যাতে সমগ্র দিন যথেষ্ট পরিমাণ শক্তি আপনার শরীরে মজুত থাকে।

সকালে দিনের কাজ শুরু করা মানে কাজে বেশি বরকত নিয়ে আসা। কারণ নবীজি ﷺ দুআ করেছিলেনঃ "হে আল্লাহ! আমার উম্মতকে সকালে বরকত দিও।" [১]

যদি আপনার পয়েন্ট কম আসে, তাহলে এখনই সময় ঘুরে দাঁড়ানোর। রামাদানের আর ২০ দিন বাকি। তাই নিজেকে প্রস্তুত করে নিন আগামী ২০ দিনের জন্য।

১২ই রামাদান

মাসের এ পর্যায়ে এসে তিন প্রকারের মানুষ দেখা যায়।

- ☑ প্রথম প্রকারের যারা, তাদের এখন পর্যন্ত খুব ভাল রামাদান কেটেছে। তাদের শুরুটা দারুণ হয়েছে। রামাদানের প্রত্যেকটি দিন আরো প্রোডাক্টিভভাবে কাটাতে তারা বদ্ধপরিকর।
- ☑ দ্বিতীয় প্রকারের লোকদেরও শুরুটা ভালো হয়েছিল, কিন্তু তারা তা ধরে রাখতে পারেনি। ধীরে ধীরে তাদের আমল কমে যাচ্ছে।
- ☑ তৃতীয় প্রকারের লোকদের রামাদান খুব বাজেভাবে শুরু হয়েছে, তেমন কোন আমল করতে পারে নি। তারা এখনো নিশ্চিত নয়, এই রামাদান তারা প্রোডাক্টিভভাবে আদৌ কাটাতে পারবে কিনা!

[১] মুসনাদু আহমাদ, হাদিস-ক্রম : ১৩১৯

যদি আপনি প্রথম দলে থাকেন, তাহলে আল্লাহ যেন আপনাকে অবিচল রাখেন। ভাল কাজ অব্যাহত রাখুন, কখনোই আমলে ঢিল দিবেন না। হাদিসে এসেছে, আল্লাহ সেইসব নেক আমল ভালোবাসেন যা নিয়মিত করা হয়।

যদি আপনি দ্বিতীয় দলের অন্তর্ভুক্ত হোন, তাহলে বিচলিত হবেন না। সিদ্ধান্ত নিন কোন জিনিসগুলো আপনার জীবনে পরিবর্তন করা আবশ্যক যাতে করে আপনি আবার ফিরে আসতে পারেন। হতাশ হবেন না। মাসের সেরা সময়টা আসতে তো এখনো বাকি! আগামী দশ দিনের জন্য লক্ষ্য স্থির করুন।

আর যদি আপনি তৃতীয় দলের হতভাগা সদস্য হিসেবে নিজেকে খুঁজে পান, তবে আজকেই আপনার বদলে যাওয়ার সময়। উঠে পড়ুন, উযু করুন, দুই রাকাত নফল নামায পড়ুন আর আল্লাহর কাছে দুআ করুন যাতে বাকি দিনগুলো আরো প্রোডাক্টিভভাবে কাটাতে পারেন।

১৩ই রামাদান

প্রোডাক্টিভিটির পথে সবচেয়ে বড় বাধা হল ধারাবাহিকতার অভাব।

আপনার কি কুরআন পড়তে ক্লান্ত লাগছে? ঈশার নামাযের পর তারাবিহর জন্য দাঁড়াতে মন সায় দিচ্ছে না? অথবা, রামাদানের প্রথম কয়েক দিন যেসব নেক আমল করেছেন তা ধরে রাখতে পারছেন না?

তাহলে একটি সহজ-সরল ও ব্যবহারিক পরামর্শ দেইঃ

উঠে পড়ুন আর কাজটি করা শুরু করে দিন!

নেক আমলের পথে প্রথম পদক্ষেপটি ফেলুন আর বাকি যাত্রা এমনিতেই পাড়ি দিতে পারবেন।

বিশ্বাস হয় না?

গড়িমসি ত্যাগ করে কুরআন তুলে নিন আর তিলাওয়াত করা শুরু করুন।

দুই রাকাত নামাজের জন্য দাঁড়িয়ে যান।

কোন চ্যারিটির কাজে স্বেচ্ছাশ্রম দিতে শুরু করুন।

নেককারদের সাথে থাকুন, তাহলে আমলে উৎসাহ পাবেন।

একবার যখন যাত্রা শুরু করবেন, আপনার মন ও অন্তর আপনাকে অনুসরণ করবে। আপনার শুধু প্রয়োজন প্রথম পদক্ষেপটি নেয়ার।

১৪ই রামাদান

নেক আমলের পথে মানসিক বাধাগুলো অতিক্রম করাও জরুরি।

কোন নেক কাজ করলে বা নেক আমলের পথে প্রথম পদক্ষেপ নিলে কি আমার খারাপ লাগে? তাহলে প্রথমে কোন জিনিসটি আমাকে বাধা দিচ্ছিল? নেক আমলের পর কি আগের মত ভাল অনুভূতি কাজ করছে না?

নিজেকে প্রশ্নগুলো করুন। আমল করতে যদি ভাল না লাগে, তাহলে নিজেকে নিজেই বুঝান, অনুপ্রাণিত করুন। রামাদানের শুরুতে আমল করতে যতটুকু ভাল লাগত, এখন যদি তেমন না লাগে কিংবা একঘেয়ে লাগে, তবুও আমল করা বাদ দিবেন না।

১৫ই রামাদান

আপনি কি আসলেই আমলে ক্লান্ত হয়ে পড়ছেন নাকি আলসেমি আপনাকে পেয়ে বসেছে -তা নির্ণয় করুন।

অনেক সময় আমরা তারাবিহতে দাঁড়ালে ক্লান্তিতে আমাদের পদযুগল কাঁপতে থাকে, কুরআন পড়তে শুরু করলে ঘুমের চোটে চোখের পাতা বুজে আসে। কিন্তু যেই না আমরা ইবাদাত বাদ দিয়ে অন্য কাজে চলে যাই, আমাদের ঘুম যেন পালিয়ে যায়!

তাই এটি নির্ণয় করা জরুরি যে, আমরা কি আসলেই ক্লান্ত হয়ে পড়ছি নাকি আলসেমি করছি।

যদি উত্তর হয়ে থাকে আলসেমি, তাহলে এর কারণ খুঁজুন। কেন এমন হচ্ছে?

ইখলাসের অভাবে? ঈমান দুর্বল? কোন গুনাহের কারণে যা আমাদেরকে নেক আমলে বাঁধা দিচ্ছে?

আল্লাহর কাছে দুআ করুন যাতে আল্লাহ্ আমাদের এই আলসেমি রোগের প্রতিকার করে দিন।

১৬ই রামাদান

কয়েক বছর আগের কথা। আমি অতিশয় বৃদ্ধ ও দুর্বল এক ব্যক্তির পাশে সালাত আদায় করছিলাম। তিনি সম্পূর্ণ ইশা ও তারাবীহের সালাত দাঁড়িয়ে আদায় করেছিলেন। অথচ, দুর্বলতার কারণে তার সমস্ত শরীর কাঁপছিল। তাকে হয়ত অনেকে বসে সালাত আদায় করতে বলছিলেন। কিন্তু, তিনি প্রত্যেক রাকাত সালাত দাঁড়িয়ে আদায় করার জন্য দৃঢ়প্রতিজ্ঞ ছিলেন এবং তিনি তা করেও ছিলেন।

আপনি কাউকে কতটুকু ভালোবাসেন সে প্রমাণ পাওয়া যায় আপনি তাঁর জন্য কতটুকু কষ্ট সহ্য করতে রাজি আছেন তা দেখানোর মাধ্যমে।

আমরা যদি আল্লাহকে আসলেই অনেক বেশি ভালোবাসি, তাহলে আল্লাহর সন্তুষ্টির জন্য আরেকটু কষ্ট করতে আমাদের আপত্তি থাকার কথা না, তাই না?

এমন কোন আমলের কথা চিন্তা করুন যেখানে আপনি অতিরিক্ত কষ্ট করতে পারেন আল্লাহকে সন্তুষ্ট করার লক্ষ্যে। তা হতে পারে তাহাজ্জুদের জন্য ঘুম থেকে উঠা কিংবা অতিরিক্ত কয়েক রাকাত নামায আদায় করা অথবা মানুষকে খাওয়ানোর জন্য বের হওয়া।

১৭ই রামাদান

আজ থেকে ১৪০০ বছর আগে এই দিনে মহান বদরের যুদ্ধ সংঘটিত হয়েছিল। আমরা সবাই সেই কাহিনী কমবেশি জানি। আল্লাহ তাআলা নবীজি ﷺ ও তাঁর সাহাবীদেরকে এই দিনে এক মহাবিজয় দান করেছিলেন। বদরের যুদ্ধের কাহিনী থেকে আমরা প্রোডাক্টিভিটির কোন শিক্ষা পেতে পারি কি?

অবশ্যই পেতে পারি। বদরের যুদ্ধে জয়লাভের পর আল্লাহ তাআলা একটি আয়াত নাযিল করেন। আল্লাহ বলেন,

> *"বস্তুতঃ আল্লাহ বদরের যুদ্ধে তোমাদের সাহায্য করেছেন, অথচ তোমরা*

> *ছিলে দুর্বল। কাজেই আল্লাহকে ভয় করতে থাক, যাতে তোমরা কৃতজ্ঞ হতে পারো।"*[১]

এটি মুসলিমদের জন্য অসাধারণ এক স্মরণিকা যে, কোন সফলতা বা ব্যর্থতা শুধুমাত্র আল্লাহর তরফ থেকেই আসে। আমরা যাতে অহংকারী না হয়ে যাই এবং আমাদের সফলতার মূল উৎসকে ভুলে না যাই।

আমরা যতই দক্ষ, ইলমসম্পন্ন হয়ে যাই না কেন; আর যতইবা সুপার প্রোডাক্টিভ আমলি জিন্দেগি কাটাই না কেন; এগুলোতে আমাদের নিজস্ব কোন অবদান নেই, এ সবই আমাদের রবের দান। তাই আল্লাহর দিকেই আমরা যেন নিজেদের সফলতাকে সমর্পণ করি, অহংকারী যেন না হই। আমরা যেন এই আয়াতের উপর দৃঢ়ভাবে বিশ্বাস রাখিঃ "...আল্লাহর মদদ দ্বারাই কিন্তু কাজ হয়ে থাকে, আমি তাঁর উপরই নির্ভর করি এবং তাঁরই প্রতি ফিরে যাই।"[২]

পরিশেষে, আজকের এই দিনে আমরা যেন বিশ্বের নানা প্রান্তে অবস্থান করা নির্যাতিত মুসলিম ভাই-বোনদের জন্য দুআ করি। তারা খুবই কঠিন পরিস্থিতির মধ্য দিয়ে রামাদান কাটাচ্ছে। তাদের জন্য আমরা সর্বনিম্ন যা করতে পারি তা হচ্ছে তাদের জন্য দুআ করা। আমরা মহা পরাক্রমশালী আল্লাহর কাছে দুআ করি যে, আল্লাহ যেন আমাদের মাযলুম ভাই-বোনদেরকে জালিমদের উপর বিজয় দান করেন, যেমনিভাবে আল্লাহ তাঁর প্রিয়নবীকে বদরের দিনে বিজয় দান করেছিলেন। আমিন।

১৮ই রামাদান

রামাদানের শেষ দশ দিন ঘনিয়ে আসছে। এখনই সময় আমাদের সব শক্তি ও প্রোডাক্টিভিটি বাড়ানোর কৌশলগুলোর সাহায্যে রামাদানের শেষ দশকের জন্য পরিকল্পনা সাজানোর।

নিজেকে প্রশ্ন করুনঃ রামাদানের শেষ দশ রাতের মধ্যে কোন রাত লাইলাতুল ক্বাদর হবে তা যদি আমি জানতাম তাহলে সেই রাতে কী কী আমল করার পরিকল্পনা করতাম?

[১] সূরা আলি ইমরান, আয়াত-ক্রম : ১২৩
[২] সূরা হুদ, আয়াত-ক্রম : ৮৮

তারপর সেই আদর্শ রাতের পরিকল্পনাগুলো রামাদানের শেষ দশ রাতের প্রত্যেকটির জন্য করুন।

১৯ই রামাদান

আমাদের জীবনের লক্ষ্য ও আমাদের শেষ গন্তব্য যদি জান্নাত হয়ে থাকে, তাহলে আমাদের উচিত রামাদানের শেষ দশদিনের জন্য আমাদের দুনিয়াবি ব্যস্ততাকে কমিয়ে ফেলা, যাতে পূর্ণ উদ্যমে রাতের ইবাদাতগুলো করা যায়। এমন যেন না হয়, দিনে কাজ করে আমরা এত বেশি ব্যস্ত হয়ে পড়ি যে রাতে ঘুম ছাড়া আর কিছু আমাদের মাথাতেই আসলো না।

যদি ব্যস্ততা কমাতে না পারেন তাহলে কাজগুলোকে ভাগ করে নিন এবং সময়ের সুব্যবস্থাপনার মাধ্যমে কাজ এবং ইবাদাতের মধ্যে ভারসাম্য রক্ষা করুন। প্রতি দিনকে ঘণ্টা অনুপাতে ভাগ করে পরিকল্পনা করুন, কখন আপনি কী কাজ করবেন আর কখন ইবাদাতরত থাকবেন আর সারাদিনের মধ্যে কখন আপনি বিশ্রাম নিবেন।

সময় নষ্ট করবেন না। নিয়মানুবর্তী হোন। রামাদানের শেষ দশদিনের জন্য যথাসম্ভব সব রকমের প্রস্তুতি গ্রহণ করুন।

২০শে রামাদান

কর্মজীবি লোকদের জন্য রাত্রিজাগরণ অনেক কষ্টের। খুব বেশি চা-কফি খাওয়া স্বাস্থ্যের জন্যেও হানিকর। আসুন, রাত জাগার কিছু স্বাস্থ্যসম্মত প্রাকৃতিক কৌশল জেনে নেই।

- ☆ ভাতঘুম: দিনে খানিক ঘুমিয়ে নিন। তা হতে পারে ২০ থেকে ৪০ মিনিটের জন্য কিংবা সর্বোচ্চ দেড় ঘণ্টার ঘুম। এটি আপনাকে সতেজ রাখবে, রাত জাগতে সহায়তা করবে। সময় পেলেই এরকম হালকা ঘুম ঘুমিয়ে নিন। এরকম ঘুমের পর ৩-৪ ঘণ্টা নির্বিঘ্নে কাটিয়ে দিতে পারবেন ঘুমের কোন প্রয়োজন অনুভব করা ছাড়াই ইনশাআল্লাহ।
- ☆ পরিমিত ও স্বাস্থ্যকর খাবার: আমাদের খাদ্যাভ্যাসের উপর আমাদের ঘুমের প্রভাব রয়েছে। ইফতার/সাহরিতে বেশি খেলে বেশি ঘুম আসবে। হালকা ও স্বাস্থ্যকর খাদ্য গ্রহণের মাধ্যমে রামাদানের শেষ দশ দিন রাত্রিকালীন ইবাদাত করা সহজতর হয়ে যাবে ইনশাআল্লাহ।

☆ দুআ: আল্লাহর কাছে দুআ করুন যাতে আল্লাহ আপনাকে ইবাদাতের জন্য পর্যাপ্ত শক্তি ও সময় দান করেন।

২১শে রামাদান

এমন কি কোনও বিশেষ আমল হতে পারে যা এ বছরের রামাদানে করতে পারলে সেই আমলের দ্বারা এ বছরের রামাদানকে আপনি বিশেষায়িত করতে পারবেন? যে আমলটি করতে পারলে এই বছরের রামাদানের আমলের কমতি নিয়ে আপনার মনে কোনও আফসোস থাকবে না? অথবা, তা হতে পারে এমন কোনও নেক আমল যা আপনি আগে কখনও করেন নি, যা করতে হলে আপনাকে আপনার কমফোর্ট জোনের বাইরে গিয়ে তা করতে হবে।

এ ধরনের কিছু আমলের পরামর্শ নিম্নে দেয়া হল:

☆ রামাদানের শেষ দশ দিনের জন্য সুন্নত ইতিকাফের নিয়ত করে ইতিকাফে বসে যান। যদি এটি আপনার জন্য প্রথমবার হয় আর সম্পূর্ণ দশ দিন ইতিকাফ করতে পারবেন কিনা তা নিয়ে অনিশ্চিত থাকেন; তাহলে নফল ইতিকাফের নিয়ত করে কিছুদিনের জন্য হলেও ইতিকাফে বসুন।

☆ আপনার মানিব্যাগ হাতে নিন আর জীবনের সবচেয়ে বড় দানটি এই দশদিনের মধ্যে করুন। দান করুন কোনও দান-সাদাকাহর বা মানবকল্যাণমূলক প্রকল্পে।

☆ এমন কেউ কি আছে যাকে কখনও ক্ষমা করবেন না বলে আপনি প্রতিজ্ঞা করেছিলেন? তাকে মাফ করে দিন।

☆ কোন এক হতদরিদ্র পরিবার খুঁজে বের করুন আর প্রতিজ্ঞাবদ্ধ হোন যে যতদিন জীবিত থাকবেন তাদেরকে সাহায্য করবেন।

☆ এতিমদের জন্য ইফতারের ব্যবস্থা করুন।

☆ আপনার কোন মূল্যবান সম্পত্তি (জমি/সম্পদ বা অন্য কিছু) আল্লাহর নামে ওয়াকফ করে দিন।

☆ এমন কোনও সূরা আছে কি যা অনেকদিন যাবৎ মুখস্থ করার নিয়ত করেও করা হচ্ছে না? এই রামাদানেই তা মুখস্থ করার পরিকল্পনা করুন। ইতিকাফে বসলে এ কাজ আরো সহজ হয়ে যাবে ইনশাআল্লাহ।

এভাবে বিশেষ কোন আমল করার দ্বারা এই রামাদানকে স্মরণীয় করে রাখুন।

২২শে রামাদান

আজ এমন কোন নেক আমল করার ব্যাপারে নিজের সাথে প্রতিজ্ঞা করুন যা রামাদানের পরেও আপনি করতে থাকবেন।

তা হতে পারে এখন থেকে প্রতি রাতে তাহাজ্জুদের নামাজ আদায় করা। অথবা, আপনি প্রতি সপ্তাহের সোম ও বৃহস্পতিবার অথবা প্রতি আরবি মাসের ১৩, ১৪ ও ১৫ তারিখ নফল রোযা রাখতে পারেন। অথবা, প্রতিদিন এক পারা কুরআন তিলাওয়াত করার সিদ্ধান্ত নিতে পারেন। আপনি এখন থেকে প্রত্যেক ফরয নামাজ মসজিদে গিয়ে জামাতের সাথে আদায় করার ব্যাপারে প্রতিশ্রুতিবদ্ধ হতে পারেন। অথবা, প্রতি সপ্তাহে নিয়মিত কিছু টাকা সাদাকাহ করারও নিয়ত করতে পারেন।

এমন কোনও নেক আমলের সিদ্ধান্ত নিন যা রামাদানের পরেও চালু রাখবেন। যদি আপনি রামাদান মাসে এই আমলটি নিয়মিত করে থাকেন, তাহলে এই মাসের অনুশীলন আপনাকে রামাদানের পরেও এই আমল করতে সাহায্য করবে ইনশাআল্লাহ। আর সেটিই হবে এ বছরের রামাদান থেকে আপনার এক বিশেষ প্রাপ্তি। আল্লাহ তো এমন নেক আমল পছন্দ করেন যা নিয়মিত করা হয়। এমন নেক আমলের অভ্যাস এই রামাদানে রপ্ত করে তা পরবর্তী মাসগুলোতে নিজের নিত্যজীবনের অভ্যাসে পরিণত করতে পারলে তা হবে নিঃসন্দেহে এক বিশাল প্রাপ্তি বিইযনিল্লাহ।

২৩শে রামাদান

ক্লান্তির পরেও সুখ থাকে, কষ্টের পরেও স্বস্তি থাকে- যদি সে ক্লান্তি আর কষ্ট আল্লাহর সন্তুষ্টির উদ্দেশ্যে হয়ে থাকে।

রামাদানের এই পর্যায়ে এসে কিছুটা ক্লান্ত অনুভব করা স্বাভাবিক। কিন্তু সত্যি করে বলুন তো, আপনি কি এই কথা ভেবে সুখী নন যে আপনি প্রোডাক্টিভ একটি রামাদান কাটাতে পারছেন যার ব্যাপারে আপনি আশাবাদী যে আল্লাহ আপনার এই আমলগুলো কবুল করে নিবেন?

আপনি যদি আলসেমি আর হেলামি করে, বন্ধুদের সাথে আড্ডা দিয়ে কিংবা

টিভি দেখে সারাটা মাস কাটিয়ে দিতেন তবে কি একই পরিমাণ খুশী হতেন?

আমরা আল্লাহর কতটা নিকটবর্তী আছি তার সাথে আমাদের সুখ-দুঃখের সম্পর্ক রয়েছে। আমরা আল্লাহর ইবাদাত করতে পারলে স্বস্তি অনুভব করি, তা আমরা যতই ক্লান্ত হই না কেন। একইভাবে আমাদেরকে এমনভাবে বানানো হয়েছে যে, আল্লাহর সাথে আমাদের দূরত্ব সৃষ্টি হলে, আমল কমে গেলে আমরা বিষণ্ণতা অনুভব করি; তা আমরা যতই আয়েশে থাকি না কেন।

তাই অধিক ইবাদাতে ক্লান্ত হলেও এ কথা ভেবে তুষ্ট থাকুন যে আপনি দারুণ কাজ করছেন। আর আল্লাহর কাছে দুআ করুন যাতে আল্লাহ আপনাকে এ পথে অটল রাখেন।

২৪শে রামাদান

আপনার অন্তরকে কিছু প্রশ্ন করুন।

আপনি হয়ত নামাজে দাঁড়িয়ে আল্লাহর নিকটবর্তী হওয়ার জন্য আপ্রাণ চেষ্টা চালাচ্ছেন কিন্তু তারপরেও দূরত্ব যেন কাটছেই না।

আপনি হয়ত ভেবেই পাচ্ছেন না যে, নামাজে আপনার পাশের লোকজন বাচ্চাদের মত কাঁদছে কিন্তু আপনার কোন আবেগ-অনুভূতিই কেন হচ্ছে না?

আপনি চেয়েছিলেন এই রামাদানে আপনার অন্তর যেন আরো নরম এবং চক্ষুযুগল আরো অশ্রুসজল হয়ে যায়; কিন্তু তা হচ্ছেই না। আপনার অন্তর যেন শক্ত ও বিকারগ্রস্ত রয়ে গেছে।

এমন যদি হয়ে থাকে, তাহলে এখনই সময় নিজের অন্তরের সাথে সিরিয়াস কিছু কথোপকথনের।

নিজের অন্তরকে জিজ্ঞেস করুনঃ হে অন্তর! তুমি এত শক্ত কেন? তোমার রবের কথা শুনেও তোমার কোন ভাবাবেগ বা প্রভাব কেন হয় না? তুমি কি এতই অহংকারী যে তুমি ভাবছ যে তোমার রবের কোন প্রয়োজনই তোমার নেই? হে অন্তর, তুমি নির্বিকার কেন? স্রস্টার কাছে যেতে পেরে তুমি খুশী হচ্ছ না কেন? স্রষ্টা থেকে দূরত্বের কারণে তুমি ভীত হচ্ছ না কেন? হে অন্তর, তোমার ভেতর এত নিফাকি কেন? তুমি তো অবাস্তব সিনেমা দেখেও কান্না করো অথচ বাস্তব সত্য আমাদের শেষ গন্তব্যের কথা শুনেও নির্বিকার কেন?

নিজের অন্তরের সাথে বোঝাপড়া করতে থাকুন যতক্ষণ জবাব না মিলে ততক্ষণ।

আপনার অন্তরের ভেতর জমাট বরফ এই রামাদানেই গলিয়ে ফেলতে হবে।

আল্লাহর ভালোবাসায় সিক্ত আন্তরিক ও অশ্রুসজল হৃদয়ের অধিকারী হওয়ার মত মধুর অনুভূতি খুব কমই আছে।

এমন যেন না হয় যে রামাদান চলে গেল আর আপনি একদিনও আল্লাহর সামনে নামাজে দাঁড়িয়ে কাঁদলেন না!

২৫শে রামাদান

নবীজি ﷺ বলেন, "প্রতিটি জিনিসের মরিচা পরিষ্কার করার যন্ত্র আছে আর অন্তরের মরিচা পরিষ্কার করার যন্ত্র হলো আল্লাহর যিকির।" [১]

আরেকটি হাদিসে এসেছে, নবীজি ﷺ বলেন, "তোমার ঈমানকে পুনরুজ্জীবিত কর।" জিজ্ঞেস করা হল, "হে আল্লাহর রাসূল! কীভাবে আমরা আমাদের ঈমানকে পুনরুজ্জীবিত করব?"; তখন নবীজি জবাব দিলেন, "বেশি পরিমাণে লা ইলাহা ইল্লাল্লাহ বলার মাধ্যমে।"

সুতরাং, অন্তর নরম করার দুইটি সহজ প্রেসক্রিপশন আমরা পেয়ে গেলাম। এ দুই উপায় অবলম্বন করে আমরা রামাদানের শেষ দশকে অন্তরের মরিচা দূর করে নিজেকে আল্লাহর নিকটবর্তী করতে পারি।

আজকে থেকে শুরু করুন। বেশি বেশি 'লা ইলাহা ইল্লাল্লাহ' পড়ুন। দাঁড়ানো বা বসা অবস্থায়, কম্পিউটারে কাজ করার সময়, রান্না করার সময় কিংবা বাচ্চাদের সাথে সময় কাটানোর সময়- মোট কথা সবসময় কালেমা পড়ার অভ্যাস করুন।

২৬শে রামাদান

রামাদানের শেষভাগে অন্তরে এক প্রকারের বিষণ্নতা চলে আসে। মনে হয়, বছরের বাকি সময় কি আর আল্লাহর এত কাছাকাছি আসা সম্ভব হবে?

আগে আমরা অনেকবারই দেখেছি যে, রামাদানে আমরা যে রকম আমল করতে পারি রামাদানের পর সেরকম করতে পারি না।

কেন এমন হয়?

[১] আত তারগিব ওয়াত তারহিব, ২/৩২৭

আমার মতে, রামাদানের পর নিজেদের আত্মনিয়ন্ত্রণ হারিয়ে ফেলার মূল কারণ হল, আমরা নিজেকে বলি, "এখন তো ঈদ!! এখন আমরা যা খুশী করতে পারি!"

আমরা হয়ত সরাসরি এমন কথা বলি না, তবে আমাদের কার্যকলাপ দেখলে এমনই মনে হয়।

এই সমস্যার সমাধানকল্পে ঈদের দিন থেকে নিজেকে নিয়ন্ত্রণের মধ্যে রাখুন। ঈদের দিন থেকেই যেন আপনার অভ্যাস না বদলে যায়। তাই ঈদের দিন ও এর পরের প্রতিটি দিনই ভোরে ঘুম থেকে জেগে উঠে আপনার দিন শুরু করুন। ভোরের মূল্যবান সময়টুকু আপনি নিবিষ্টমনে মূল্যবান কোন বই পড়ার কাজে বিনিয়োগ করতে পারেন অথবা ঘর গোছগাছ করার কাজে ব্যয় করতে পারেন। আপনি চাইলে এ সময়ে আপনার শিশুদেরকে পার্কে নিয়ে গিয়ে ঘুরে আসতে পারেন।

ভোরে ঘুম থেকে উঠার এবং দিন শুরু করার এই কাজটির মাধ্যমেই আপনি নিজের মাঝে নিয়ন্ত্রণ নিয়ে আসতে পারবেন। সারাটি দিনের বাকি কাজে আর লাগামছাড়া হবেন না ইনশাআল্লাহ। এই কাজের মাধ্যমেই আপনি রামাদানের পরের পরিবর্তিত পরিস্থিতিতেও প্রোডাক্টিভিটি ও সুস্বাস্থ্য ধরে রাখতে পারবেন আর তা সারা বছর চালিয়ে যেতে পারবেন। অতএব, আপনি ভোরের পাখি হয়ে যান!

২৭শে রামাদান

রামাদান শেষ হওয়ার আগে এমন কোন প্রোডাক্টিভ কাজ করলে কেমন হয় যা আপনাকে তুষ্ট করে ফেলবে? সে কাজটি হতে পারে যাকাত আল ফিতর নিজ হাতে প্রদান করা।

কোন দাতব্য সংস্থার সাহায্য নিয়ে নিজে খুঁজে কোন অভাবী পরিবারকে যদি তা প্রদান করতে পারেন তাহলে তো আরো ভাল হয়। এটা খুব কঠিন কোন কাজ নয়।

তিন কেজি চাল বা খেজুর কিনুন। আপনার আশেপাশে কোন অভাবী মুসলিম পরিবার বা ব্যক্তিকে খুঁজে বের করুন এবং তাকে যাকাত আল ফিতর প্রদান

করুন। যদি আপনি তাদের উঠোনে এটি সন্তর্পণে রেখে আসেন কিংবা লুকিয়ে প্রদান করতে পারেন, তাহলে তো আরো ভাল হয়। আপনার পরিবারের যেসব সদস্য আপনার উপর নির্ভরশীল, আপনি তাদের পক্ষ থেকেও যাকাত আল ফিতর আদায় করে দিন।

নিজের হাতে দান করার যে অনুভূতি ও আনন্দ, তা অনলাইনে বা দাতব্য সংস্থার দ্বারা হয় না। তবে নিজে বেশি ব্যস্ত থাকলে তাদের সাহায্য নিতে পারেন।

২৮শে রামাদান

রামাদান তো শেষ হয়ে যাচ্ছে। আপনার রামাদান কি অতি দ্রুতই কেটে গেছে? এটি দুই কারণে হতে পারে। হয় আপনি এত প্রোডাক্টিভ রামাদান কাটিয়েছেন যে সময় কত দ্রুত গড়িয়ে গেছে তা আপনি টেরই পান নি; অথবা আপনি দুনিয়াবি কাজে এত ব্যস্ত ছিলেন যে রামাদানের শেষ কয়েকদিনের আগে বুঝতেই পারেননি যে রামাদান শেষ হয়ে যাচ্ছে।

যদি আপনার রামাদান প্রোডাক্টিভ হয়ে থাকে তাহলে অন্তরের অন্তঃস্থল থেকে অভিবাদন জানাচ্ছি। দুআ করি আল্লাহ্ যাতে আপনার নেক আমলগুলো কবুল করে নেন।

আর যদি এই রামাদানও আপনার প্রোডাক্টিভ না কাটে, তবুও হতাশ হবেন না। রামাদানের শেষ কয়েক ঘণ্টা আল্লাহ্‌র কাছে দুআ করতে থাকুন। তাওবা-ইস্তিগফার করুন। আল্লাহ্‌র দয়া থেকে নিরাশ হবেন না। তাওবা করুন, আশাবাদী হোন আর আগামী বছরের রামাদান ভালোভাবে কাটানোর দৃঢ় প্রতিজ্ঞা নিন আজ থেকেই।

২৯শে রামাদান

রামাদানের পরে আপনার জীবন কেমন হবে? এমন প্রোডাক্টিভ থাকতে পারবেন তো? – আমি জানি এসব প্রশ্ন আপনার মাথায়ও ঘুরপাক খাচ্ছে। আপনি হয়ত আপনার এলাকার ইমাম সাহেবের খুতবায় বা প্রিয় শাইখের লেকচারে এসব ব্যাপারে অনেক নাসীহাহ শুনছেন। আমি আর নতুন কোন নাসীহাহ দিতে যাব না।

আমি শুধু একটি কথাই বলব।

যদি এই রামাদানের কোন একটি মুহূর্তও আপনি ঈমানের নিষ্টতা অনুভব করে থাকেন, তবে আপনি অবশ্যই চাইবেন একই অনুভূতি যেন রামাদানের পরেও আপনি অনুভব করতে পারেন। আর তখন আপনি রামাদানের পরেও আধ্যাত্মিক, শারীরিক ও সামাজিকভাবে প্রোডাক্টিভ থাকতে পারবেন।

কীভাবে? ফর্মুলাটা খুব সহজঃ আন্তরিক নিয়ত রাখবেন আর নেক আমলের জন্য কঠোর পরিশ্রম করবেন।

আজকের দিনের জন্য এই চিন্তাটাই যথেষ্ট।

৩০শে রামাদান

পূণ্যময় রামাদান মাস শেষ হয়ে গেল। এটি হয়ত বরকতময় এক মাসের সমাপ্তি, কিন্তু আপনার জন্য যেন এটি হয় বরকতময় এক নতুন, প্রোডাক্টিভ জীবনের সূচনা।

রামাদানের শেষ দশক: শেষ মুহূর্তে যেন থাকি প্রোডাক্টিভিটির চূড়ায়

কখনো কি দৌড় প্রতিযোগিতা দেখেছেন? দীর্ঘ রেসের শেষমুহূর্তে দেখবেন সবাই গতি বাড়িয়ে দেয়। আবার পরীক্ষার হলেও দেখবেন শেষ আধা ঘণ্টা সময়ে সাধারণত কেউ কারো দিকে তাকায় না । সবাই যত বেশি সম্ভব উত্তর খাতায় লিখতেই মনোনিবেশ করে। কিন্তু যে সম্পূর্ণ রেসে পেছনে ছিল সে সাধারণত শেষ মুহূর্তে গতি বাড়িয়েও প্রথম হতে পারে না।

রামাদান মাসের ব্যাপারও অনুরূপ। আপনি যদি সমগ্র মাস জুড়ে প্রোডাক্টিভ থাকতে না পারেন, শেষ অংশে এসে আপনি হঠাৎ করেই আমলের গতি বাড়িয়ে দিতে পারবেন না। এখানে অভ্যস্ত হওয়ার ব্যাপার আছে। মনোযোগ ধরে রাখার ব্যাপার আছে। আর তাই রামাদানের শেষ দশকে আরো বেশি প্রোডাক্টিভ আমল করার জন্য সমগ্র রামাদান মাস জুড়ে ভাল আমল করে যেতে হবে। আর রামাদান মাস জুড়ে আমলের সর্বোচ্চ স্তরে থাকতে হলে আগেভাগেই প্রস্তুতি নেয়া শুরু করতে হবে।

কিন্তু তাই বলে কি রামাদানের শেষভাগে আমল বাড়িয়ে দিবেন না? ধরুন, আপনি রামাদানের প্রথম ২০ টি দিন তেমন কোন আমল করতে পারেন নি। কিন্তু, এখনো রামাদান শেষ হয়ে যায়নি। লাইলাতুল কাদর নামের হাজার মাস অপেক্ষা উত্তম রাত্রি এখনো শেষ হয় নি। তাই, এখনই আশা হারানোর কিছু নেই।

উপরন্তু রামাদানের শেষ দশকে আটঘাট বেঁধে আমলে নেমে পড়ুন। আগের দশদিনের সব ঘাটতি পুষিয়ে দিন এই শেষ দশদিনের আমলে। আপনার সম্পূর্ণ রামাদান মাসের আমলের সবচেয়ে প্রোডাক্টিভ সময়টা যেন কাটে এই শেষ দশ দিনেই।

ইতিকাফঃ আল্লাহর ঘরে, আল্লাহর তরে

ইতিকাফ শব্দের অর্থ অবস্থান করা। দুনিয়াবি সকল কাজ থেকে অবসর হয়ে রামাদানের শেষ দশদিনে মাসজিদে অবস্থান করে ইবাদাত করতে থাকার প্রথাকে ইতিকাফ বলা হয়ে থাকে। রামাদান মাসে ঈমানের নিষ্ঠতা অনুভব করার জন্য, আল্লাহর নৈকট্য লাভ করার জন্য এবং আমলের চূড়ায় অবস্থান করে রামাদান মাসকে বিদায় জানানোর জন্য ইতিকাফ অত্যন্ত পরীক্ষিত একটি আমল। তাই আসুন, প্রথমে জেনে নেই যে, কেন ইতিকাফ করা উচিত।

ইতিকাফ করা উচিত, কারণ:

- নবী-রাসূলগণ ও আগের নবীদের উম্মতেরাও ইতিকাফ করতেন। [১]
- নবীজি (ﷺ) প্রত্যেক রামাদানে ইতিকাফ করতেন। [২]
- নবীজি (ﷺ) – এর অনুসরণ করে সাহাবীগণও ইতিকাফ করতেন। [3]
- হাজার মাস অপেক্ষা উত্তম রাত্রি লাইলাতুল ক্বাদর পাওয়ার সুযোগ রয়েছে। [৪]
- সম্পূর্ণ ইতিকাফের সময় নেক আমল হিসেবে লিপিবদ্ধ হয়। [৫]
- ফেরেশতারা ইতিকাফকারীদের জন্য দুআ করতে থাকেন। [৬]

[১] “যখন আমি কা'বা গৃহকে মানুষের জন্যে সম্মিলনস্থল ও শান্তির আলয় করলাম, আর তোমরা ইব্রাহীমের দাঁড়ানোর জায়গাকে সালাতের জায়গা বানাও এবং আমি ইব্রাহীম ও ইসমাঈলকে আদেশ করলাম, তোমরা আমার গৃহকে তওয়াফকারী, অবস্থানকারী ও রুকু-সেজদাকারীদের জন্য পবিত্র রাখ।” -সূরা বাকারাহ, আয়াত-ক্রম : ১২৫

[২] উম্মুল মুমিনীন আইশা (রা) থেকে বর্ণিত, তিনি বলেনঃ রাসূলুল্লাহ (ﷺ) রামাদানের শেষ দশকে ইতিকাফ করেছেন, ইন্তিকাল পর্যন্ত। এরপর তার স্ত্রীগণ ইতিকাফ করেছেন। -বুখারি, হাদিস-ক্রম : ২০২৪, মুসলিম, হাদিস-ক্রম : ১১৭২। অপর হাদিসে এসেছে, আইশা (রা) বলেনঃ রাসূলুল্লাহ (ﷺ) প্রত্যেক রামাদানে ইতিকাফ করতেন। -বুখারি, হাদিস-ক্রম : ২০৪১

[৩] “আর যতক্ষণ তোমরা এতেকাফ অবস্থায় মাসজিদে অবস্থান কর, ততক্ষণ পর্যন্ত স্ত্রীদের সাথে মিশো না।” -সূরা বাকারাহ, আয়াত-ক্রম : ১৮৭

[৪] এক দীর্ঘ হাদিসে এসেছে, নবীজি (ﷺ) বলেন, “আমি এ রাতের সন্ধানে (রামাদানের) প্রথম দশ দিন ইতিকাফ পালন করি। অতঃপর ইতিকাফ পালন করি মাঝের দশে। পরবর্তীতে ওহীর মাধ্যমে আমাকে জানানো হয় যে, এ রাত শেষ দশে রয়েছে। সুতরাং, তোমাদের মাঝে যে (এ দশে) ইতিকাফ পালনে আগ্রহী, সে যেন তা পালন করে।” -মুসলিম, হাদিস-ক্রম : ১১৬৭

[৫] ইতিকাফকারীগণ যখন ইতিকাফের নিয়ত করে মাসজিদে প্রবেশ করেন তখন সম্পূর্ণ ইতিকাফের সময়ে ফেরেশতাগণ ঐ ব্যক্তির নেকি লিখতে থাকেন। এমনকি ঐ ব্যক্তি মাসজিদে ঘুমিয়ে থাকলেও ফেরেশতাগণ তা নেকি হিসেবে লিপিবদ্ধ করেন, কারণ সে ইতিকাফরত।

[৬] ইতিকাফকারীগণ সালাতের জামাত পড়ে বাসায় চলে যান না। বরং এক সালাতের পর আরেক সালাতের জন্যে মাসজিদেই অপেক্ষারত থাকেন। নবীজি (ﷺ) বলেন, “নিশ্চয় ফেরেশতারা তোমাদের একজনের জন্য

- মাসজিদের সাথে সম্পর্ক তৈরি হয়। [১]
- আল্লাহর নৈকট্য হাসিল হয়। [২]
- ইতিকাফকারীর লাইলাতুল ক্বাদর মিস হওয়ার কোন সুযোগই নেই। [৩]
- তাহাজ্জুদ ও নিয়মিত কুরআন তিলাওয়াতে অভ্যস্ত হওয়া যায়। [৪]
- সময়কে খুব প্রোডাক্টিভভাবে কাজে লাগানো যায়। [৫]
- অন্তর নরম ও প্রশান্ত হয়। [৬]
- গুনাহের কাজ থেকে দূরে থাকা যায়। [৭]
- নফসকে নিয়ন্ত্রণে রাখার ট্রেনিং হয়। [৮]

দুআ করতে থাকে যতক্ষণ সে কথা না বলে সালাতের স্থানে অবস্থান করে।" -বুখারি, হাদিস-ক্রম : ৬৫৯

[১] ইতিকাফকারীর অন্তরে মাসজিদের ভালোবাসা তৈরি হয়ে যায়। হাদীস অনুযায়ী কিয়ামতের ভয়াবহ দিনে যে সাত ব্যক্তিকে আল্লাহ তাআলা তার সুশীতল আরশের ছায়া প্রদান করবেন, তাদের মধ্যে একজন হলেন, "ওই ব্যক্তি, মাসজিদের সাথে যার হৃদয় ছিল বাঁধা।" -বুখারি, হাদিস-ক্রম : ৬৬০

[২] ইতিকাফকারী আল্লাহর স্মরণের জন্য, আল্লাহর সাথে সম্পর্ক বৃদ্ধির জন্যে আল্লাহর ঘর মাসজিদে অবস্থান করতে থাকে। এভাবে অবস্থানের কারণে আল্লাহ ইতিকাফকারীর অন্তরে আল্লাহর ভালোবাসা তৈরি করে দেন। কারণ, আল্লাহ বলেন, "সুতরাং তোমরা আমাকে স্মরণ কর, আমিও তোমাদের স্মরণ রাখবো এবং আমার কৃতজ্ঞতা প্রকাশ কর; অকৃতজ্ঞ হয়ো না।" -সূরা বাকারাহ, আয়াত-ক্রম : ১৫২

হাদিসে কুদসিতে এসেছে, আল্লাহ বলেন, 'হে মানুষ! যদি তুমি আমাকে মনে মনে স্মরণ করো, তবে আমি তোমাকে মনে মনে স্মরণ করব আর যদি তুমি আমাকে কোনো বৈঠকে স্মরণ করো তবে আমি তাদের চেয়ে উত্তম বৈঠকে তোমার স্মরণ করব।' -কানজুল উম্মাল, হাদিস-ক্রম : ১১৩৪

[৩] লাইলাতুল ক্বাদর রামাদানের শেষ দশকে হওয়ার ব্যাপারে হাদীস থেকে জানা যায়। আর ইতিকাফকারী এই সম্পূর্ণ সময়টাই মাসজিদে ইতিকাফরত অবস্থায় কাটান। তাই, লাইলাতুল ক্বাদর এই শেষ দশকের যে রাতেই হোক না কেন, ইতিকাফকারী লাইলাতুল ক্বাদর ইবাদাতরত অবস্থাতেই কাটাবেন। অর্থাৎ, ইতিকাফকারীর লাইলাতুল ক্বাদরের মহিমান্বিত রাত্রিকে মিস করার কোন সুযোগই নেই।

[৪] ইতিকাফের সময়টা প্রোডাক্টিভভাবে কাজে লাগিয়ে প্রত্যেকদিন যদি বেশি বেশি কুরআন তিলাওয়াত ও রাতে তাহাজ্জুদ আদায় করা যায়, তাহলে একটা অভ্যাস তৈরি হয়ে যাবে, যা রামাদানের পরেও চাইলে অব্যাহত রাখা যাবে বিইযনিল্লাহ।

[৫] যেহেতু সম্পূর্ণ সময় বাকি সব কাজ থেকে চিন্তামুক্ত হয়ে আমলে মনোনিবেশ করা হয়ে থাকে, তাই ইতিকাফের সময়কালে চাইলে অনেক প্রোডাক্টিভ আমল করা যায়।

[৬] আল্লাহওয়ালাদের সাথে আল্লাহর স্মরণে সময় কাটানোর কারণে অন্তরে আল্লাহর মুহাব্বাত তৈরি হয়ে যায়। অন্তরের কাঠিন্য দূর হয়। অন্তর নরম ও প্রশান্ত হয়। ইবাদাতের মিষ্টতা অনুভূত হয়।

[৭] গীবত, কুৎসা রটনা, মারামারি, অশ্লীলতা ইত্যাদি দুনিয়াবি পঙ্কিলতা থেকে দূরে থেকে ইতিকাফকারী এই দশদিন মাসজিদে ইবাদাতে কাটান। তাই গুনাহ থেকে বেঁচে থাকা সহজ হয়।

[৮] ইতিকাফকারী নিজের কমফোর্ট জোন থেকে বেরিয়ে এসে মাসজিদে মুসাফিরের মত জীবন যাপন করে। অহেতুক কথাবার্তা, অধিক ঘুম ইত্যাদি থেকে বেঁচে থাকে। একারণে, নফসকে নিয়ন্ত্রণে রাখার প্রশিক্ষণ সে লাভ করে। সে বুঝতে পারে, সে চাইলে নিজের নফসকে বাগে আনতে পারে। কন্ট্রোল তার হাতেই রয়েছে এই ভরসা তার মাঝে ফিরে আসে।

এছাড়াও ইতিকাফের আরো অনেক উপকারিতা রয়েছে। সবচেয়ে বড় কথা, রামাদান মাসকে যদি আপনি সবচেয়ে বেশি প্রোডাক্টিভভাবে কাজে লাগাতে চান তাহলে আপনার পরিকল্পনায় ইতিকাফ রাখতেই হবে। তা না হলে ইতিকাফকারীগণ এই দশদিনে আপনার চেয়ে অনেক বেশীই হয়ত এগিয়ে যাবেন।

প্রোডাক্টিভ ইতিকাফ যেভাবে করা যেতে পারে:

উত্তম পরিকল্পনার সাথে ইতিকাফের সময়টা কাজে লাগানোর মাধ্যমেই ইতিকাফকে প্রোডাক্টিভভাবে কাজে লাগানো যেতে পারে। এখানে কিছু পরামর্শ দেয়া হল যা অনুসরণ করা যেতে পারে—

১। ইতিকাফে কোন সময় কী আমল করবেন তার একটি খসড়া রুটিন করে ফেলুন। রুটিনে এক কাজ থেকে আরেক কাজের মাঝে ফাঁকা সময় রাখবেন। আপনার রুটিন যেন খুব বেশী কঠিন না হয়। যারা প্রথম প্রথম ইতিকাফ করতে আসেন, তাদের অনেকে খুব কঠিন রুটিন বানিয়ে নিয়ে আসেন। ফলত, শুরুতেই রুটিন অনুযায়ী আমল করতে ব্যর্থ হয়ে হতাশ হয়ে যান।

মনে রাখবেন, ইতিকাফরত অবস্থায়ও আপনি সারাক্ষণ ইবাদাত করতে পারবেন না। মাঝে মাঝে বিশ্রামের প্রয়োজন হবে।

২। অনেকে ইতিকাফে নিজের ইসলামী বইয়ের লাইব্রেরি নিয়ে চলে আসেন। তারপর একটা বইও পড়তে পারেন না। আসলে, ইতিকাফে আমাদের মূল লক্ষ্য রাখা উচিত, কুরআন তিলাওয়াত, কুরআন মুখস্থ করা, তাহাজ্জুদ আদায় করা ও অনেক অনেক দুআ করা। আমল করতে করতে ক্লান্তি চলে আসলে শুয়ে বসে পড়ার জন্য দুই-তিনটি ছোট সাইজের বই আনা যায় যা সহজে পড়া যাবে। খুব বেশী বই আনার দরকার নেই।

৩। সবধরনের ডিজিটাল ডিভাইস, স্মার্টফোন, ল্যাপটপ, ইয়ারফোন সবকিছু বাসায় রেখে আসবেন। আপনার মনে হতে পারে যে, এই সব ডিভাইসে তো আপনি কুরআন পড়বেন বা ইসলামী অ্যাপ চালাবেন অথবা লেকচার শুনবেন কিংবা ইসলামী বই পড়বেন। এসব চিন্তা বাদ দিন। নিজের মোবাইল ফোন বাসায়ই রেখে আসুন।

খুব বেশী প্রয়োজন হলে ইন্টারনেট সুবিধাবিহীন বেসিক কোন মোবাইল ফোন নিয়ে আসতে পারেন। যারা খুব বেশি ব্যস্ত সময় কাটান কিংবা খুব বেশী যাদের ভাই-বন্ধু রয়েছে, তাদের তো উচিত নিজের সিমটা বাসায় রেখে আসা। পরিবারের সাথে যোগাযোগের জন্য সবাই চিনে না এমন কোন সিম ব্যবহার করা যায়।

এভাবে করলে ইতিকাফের সময় আপনি অপ্রয়োজনীয় বিপত্তি থেকে বেঁচে থাকতে পারবেন এবং নিবিষ্টমনে ইবাদাত করতে পারবেন। আহসান আমল তথা সবচেয়ে উত্তম আমলে মনোযোগী থাকতে পারবেন।

মনে রাখবেন, যতই ইসলামী কন্টেন্ট থাকুক না কেন, স্মার্টফোন মানেই ডিসট্রাকশন। অন্তত, ইতিকাফের সময়টাতে স্মার্টফোন থেকে দূরে থাকুন।

আমি স্মার্টফোন, ই-বুক রিডার ইত্যাদি স্মার্ট ডিভাইস সাথে নিয়ে যেমন ইতিকাফ করেছি; তেমনি শুধুমাত্র একটি বেসিক ফোনে নতুন সিম নিয়েও ইতিকাফ করেছি। আপন অভিজ্ঞতা থেকেই দেখেছি, ইতিকাফে স্মার্ট ডিভাইস না রাখলে আপনি সবচেয়ে বেশি প্রোডাক্টিভ থাকতে পারবেন। আল্লাহর সাথে একান্তে সম্পর্ক স্থাপন করা সহজতর হবে।

৪। ইতিকাফে কী কী করতে চান তার টার্গেট সেট করুন।

কয়েকটি সূরা মুখস্থ করার টার্গেট নিতে পারেন। তারপর ইতিকাফের প্রত্যেক দিন অনুযায়ী সেই টার্গেট ভাগ করে নিতে পারেন। খুব বেশী বড় টার্গেট না নিয়ে মাঝারি ধরনের টার্গেট নিতে পারেন। যাতে আপনি সফল হতে পারেন।

যেমন, আপনি হয়ত টার্গেট নিলেন যে, ইতিকাফে আপনি সূরা মূলক আর সূরা নূহ মুখস্থ করবেন। দুই সূরা মিলিয়ে প্রায় ৬০ আয়াত। তাই আপনি প্রতিদিন মিনিমাম ৬ আয়াত মুখস্থ করার টার্গেট নিতে পারেন।

দুআ মুখস্থ করার টার্গেট নিতে পারেন। হিসনুল মুসলিম বা অন্য কোন দুআর বই থেকে যেসব দুআ মুখস্থ করার নিয়ত করেছেন তা দাগিয়ে রাখতে পারেন আগেভাগেই।

আমলের কিছু টার্গেট রাখতে পারেন। যেমন, তাহাজ্জুদ সালাত আদায় করা। ইশরাকের সালাত আদায় করা। প্রতি সালাতের আগে মিসওয়াক করা। সকাল

সন্ধ্যার যিকির করা। আযানের জবাব দেয়া। প্রতিদিন ১৫ মিনিট দুআ করা। প্রতিদিন ১ ঘণ্টা তিলাওয়াত করা ইত্যাদি।

কম খাওয়ার কিংবা কম কথা বা হাসাহাসি করার টার্গেট রাখতে পারেন। মনে রাখবেন, এগুলোই আপনার ইতিকাফের প্রাপ্তি। ইতিকাফের পর এগুলোই আপনি সাথে নিয়ে যাবেন। তাই, এসব আমলের প্রোডাক্টিভ অভ্যাস করার প্রতি মনোযোগ দিন।

৫। শুধু টার্গেট সেট করলেই হবে না। একটি ডায়েরি ও কলম সাথে রাখুন। তারপর প্রতিদিন আপনার টার্গেট অনুযায়ী কী কী করতে পেরেছেন তা ডায়েরিতে নোট করে রাখবেন।

৬। অনেকেই ইতিকাফে এসে দীর্ঘ আড্ডা, হাসি-তামাশায় মত্ত হয়ে যায়। এগুলো থেকে বেঁচে থাকতে হবে। আবার অনেক ইতিকাফকারী অবান্তর ইলমি আলোচনায় সময় নষ্ট করেন। যেমন, মাযহাবগত ক্যাচাল। এসব আলোচনা থেকে অতি সতর্কতার সাথে নিজেকে বাঁচিয়ে উঠে যাবেন। যদি অন্য ইতিকাফকারীর সাথে দ্বীনি আলোচনা করতেই হয়, তাহলে রিয়াদুস সালেহীন বা সহীহ বুখারির মত কোন বই নিয়ে যেতে পারেন। তাদের সাথে বিভিন্ন আমলের ফজিলত বিষয়ক হাদীস একসাথে বসে পড়তে পারেন।

৭। ইতিকাফে আপনি আপনার আরামের জীবন থেকে বেরিয়ে এসে একটু কষ্টের মধ্যে দিন কাটাবেন। তাই মেজাজ বিগড়ে যাওয়া স্বাভাবিক। মাথা ঠাণ্ডা রাখবেন। অন্য ইতিকাফকারীদের সাথে সদয় আচরণ করবেন। কেউ দুর্ব্যবহার করলে মাফ করে দিবেন। পারলে অন্য ইতিকাফকারীদের খেদমত করার চেষ্টা করবেন। মনে রাখবেন, আল্লাহর সন্তুষ্টি অর্জনই আপনার লক্ষ্য।

৮। অনেকে রামাদানের প্রত্যেক রাতেই দুই তিন ঘণ্টা ঘুমিয়ে নেন। কিন্তু যদি আপনি বয়সে যুবক হয়ে থাকেন, ইতিকাফের রাত্রিগুলোতে না ঘুমানোই উত্তম। এই শেষ দশকের রাতগুলোতে জেগে থেকে ইবাদাতে লিপ্ত হন। কয়েক ধরনের ইবাদাতের পরিকল্পনা মাথায় রাখুন। এক আমলে ক্লান্তি আসলে অন্য আমল করলেন। তাহাজ্জুদের সালাত আদায় করতে ক্লান্তি চলে আসলে কুরআন মুখস্থ করলেন নতুবা কুরআন তিলাওয়াত করলেন। তা না হলে দুআ মুখস্থ করলেন। অথবা, শুয়ে শুয়ে কোন ইসলামি বই পড়লেন। এভাবে কয়েক ধরনের আমলের

পরিকল্পনা রাখলে দীর্ঘ রাত্রি ইবাদাত করে কাটানো সহজ হবে।

৯। খাবারের ব্যাপারে সতর্ক হবেন। ইতিকাফে হাঁটাচলা অল্প হয়। তাই হজমে সমস্যা হয় এমন খাদ্য না খাওয়াই বুদ্ধিমানের কাজ হবে।

১০। প্রতি রাতে সাদাকা করার জন্য কিছু টাকা হাতে রাখুন। আপনি যদি একশত টাকার দশটি নোট হাতে রাখেন আর প্রতি রাতেই মাসজিদের দানবাক্সে একটি করে নোট দিতে থাকেন, তাহলে তো আপনি নিশ্চিত জানবেন যে অন্তত ক্বাদরের রাত যে রাতেই হোক না কেন, সে রাতে আপনি কিছু টাকা মাসজিদে দান করতে পেরেছেন। মাসজিদে ইফতারের আগে অনেক ফকির মিসকিন আসেন। তারাবীহর পরেও আসেন। তাদেরকেও দান করতে পারেন।

১১। ইতিকাফের জন্য নিচের খসড়া রুটিন অনুসরণ করতে পারেন।

ইশরাক এর সালাত পড়ে ঘুমাতে যাবেন। ঘুম থেকে উঠে দুই-চার রাকাত নফল সালাত পড়বেন। তারপর যুহরের আগে পর্যন্ত কুরআন মুখস্থ করবেন। যুহরের সালাতের পরে হয় কুরআন মুখস্থ কিংবা তিলাওয়াত করলেন। ইচ্ছা হলে হাল্কা ঘুমাতে পারেন।

আসরের পর সন্ধ্যার সমস্ত যিকির আযকার শেষ করে ফেলবেন। আযকারগুলো মুখস্থ না থাকলে হিসনুল মুসলিম দেখে দেখে মুখস্থ করা যেতে পারে। ইফতার আর ইশার সালাতের সময়টা কোন আমলের টার্গেট না রেখে বিশ্রাম করতে পারেন।

রাতে তারাবিহর পর একা একা তিলাওয়াত করার মিনিমাম একটা সময় নির্ধারণ করে নিবেন যে, রাতে অতটুকু সময় তিলাওয়াত করবেনই। কুরআন সারাদিনে যতটুকু মুখস্থ হল তা রিভাইস করে অন্য কোন মু'তাকিফকে[১] পড়া দেয়াও এই সময়ে করা যেতে পারে। রাত দেড়টা থেকে সাধারণত তাহাজ্জুদের সালাত আদায় করতে পারেন। সালাতে কোয়ালিটির দিকে নজর দিন। প্রতি সিজদাতে আল্লাহর সাথে কথা বলার চেষ্টা করুন। অতঃপর শেষরাতে মন খুলে আল্লাহর নিকট দুআ করতে থাকুন। তারপর সাহরি খাওয়ার পর ফজরের জামাতের জন্য প্রস্তুত হোন এবং একান্তে কোথাও বসে আল্লাহর নিকট ইস্তিগফার করার

[১] যারা ইতিকাফ করেন তাদেরকে মু'তাকিফ বলে।

মাধ্যমে রাত সমাপ্ত করুন। ফজরের সালাতের পর সকালের যিকর করতে ভুলবেন না। তারপর সূর্যোদয়ের আগে পর্যন্ত কুরআন তিলাওয়াত করা যেতে পারে। সূর্যোদয়ের ১৫-২০ মিনিট পর অন্তত ২-৪ রাকাত ইশরাকের নফল সালাত আদায় করে ঘুমাতে পারলে তো খুবই ভালো হয়।

যারা ইতিকাফ করবেন না, তারা কীভাবে রামাদানের শেষ দশকে প্রোডাক্টিভ আমল করবেন?

অনেকেই পারিবারিক ও সামাজিক নানা কারণে হয়ত ইতিকাফ করতে পারবেন না। তারাও ইতিকাফকারীদের জন্য উপরে বর্ণিত কাজগুলো যথাসম্ভব অনুসরণ করার চেষ্টা করতে পারেন। তাদের জন্য আরো কিছু অতিরিক্ত পরামর্শ এখানে দেয়া হচ্ছে—

১। এই দশদিন সোশ্যাল মিডিয়া ব্যবহার বাদ দিয়ে দিন।

২। দুনিয়াবি কাজ কমিয়ে ফেলুন।

৩। সময় পেলেই আমল করুন। পারলে নফল ইতিকাফের নিয়ত করে মাসজিদে চলে যান। যতক্ষণ থাকলেন নফল ইতিকাফের সওয়াব হল। বেজোড় রাত্রিগুলো যত বেশী সম্ভব মাসজিদে থাকার চেষ্টা করুন।

৪। তা সম্ভব না হলে নিজের কক্ষে নির্জনে বসে ইবাদাত করুন।

৫। দান খয়রাত করুন। গরীব রোজাদারদের ইফতারের ব্যবস্থা করতে পারেন। নবীজি (ﷺ) রামাদানে প্রবাহিত বাতাসের মত দান করতেন।

৬। নিচের দুআটি বেশি বেশি পাঠ করুন।

اَللّٰهُمَّ إِنَّكَ عَفُوٌّ تُحِبُّ الْعَفْوَ فَاعْفُ عَنِّيْ.

> *হে আল্লাহ! তুমিই ক্ষমাকারী। আর ক্ষমা করাকে তুমি পছন্দ করো। অতএব তুমি আমাকে মাফ করে দাও।*

আল্লাহ আমাদের সবাইকে রামাদানে বেশি বেশি আমল করার তাউফিক যেন দান করেন। আমিন।

কুরআনের সাথে এ বন্ধন অটুট থাকুক রামাদানের পরেও

যখন রামাদান আমাদের ছেড়ে চলে যায়, তখন আমাদেরকে একটা শূন্যতায় পেয়ে বসে। অনেকেই হয়তো রামাদানে দুর্দান্ত একটা সময় কাটান আর রামাদানের পর এই হতাশায় ভুগেন যে কীভাবে কীভাবে তারা রামাদানের বারাকাহপূর্ণ দিনগুলি পার করে ফেললেন। রামাদানের এই ঝড়ের বেগে চলে যাওয়া বিশ্বজুড়ে যে কোন মুসলিমের হৃদয়কেই ব্যাথাতুর করে তোলে। কিন্তু কোন জিনিসটা আসলে আমাদেরকে ব্যথিত করে তোলে? এটা কি ইফতারে ভুড়িভোজনের সময় শেষ হয়ে যাওয়া? নাকি এর চেয়েও বেশি গুরুত্বপূর্ণ আর ভয়ের কিছু?

ভয়টা আসলে হচ্ছে কুরআনের সাথে সম্পর্কটা রক্ষা না করার। এটি আসলেই ভয়ের ও আশংকার ব্যাপার যে ঈদের ব্যস্ততা শুরু হওয়ার সাথে সাথেই আমরা রামাদানের আমল পরিত্যাগ করে ফেলি, কুরআনের সাথে সম্পর্ক কমিয়ে ফেলি।

ব্যাপারটাকে এভাবে বলা যেতে পারে যে, সৈনিকরা কোন যুদ্ধে জিততে চাইলে তাদেরকে অবশ্যই যুদ্ধের আগে প্রস্তুতি নিতে হবে। আমাদের যুদ্ধটা হচ্ছে কুরআনের সাথে সম্পর্ক রক্ষা করার যুদ্ধ। আমাদের লড়াই হচ্ছে রামাদানের অর্জনের ওপর দাঁড়িয়ে এই সম্পর্ককে সামনের দিকে এগিয়ে নিয়ে যাওয়ার লড়াই। তাই আমাদের জন্য রামাদানে করা ভুল থেকে শেখা আর আগামী মাসগুলোতে কুরআনের সাথে শক্তপোক্ত একটা সম্পর্কের সূচনা করাটা খুব জরুরি।

আবদুল্লাহ ইবনু মাসউদ রাদিয়াল্লাহু আনহু বলেন—

"যে বাড়িতে কুরআন তিলাওয়াত করা হয় না সেটা যেন একটা পরিত্যক্ত বাড়ির মত, যার দেখাশোনা করবার কেউ নেই।"

কখনো আপনার বাড়িকে পরিত্যক্ত বাড়ির মত বানিয়ে ফেলবেন না। যতক্ষণ পর্যন্ত আপনার দেহে প্রাণ আছে, ততক্ষণ পর্যন্ত আপনি কুরআন আর তার শিক্ষাকে শক্ত করে আঁকড়ে ধরতে সক্ষম। কতদিন আছে আমাদের হাতে সে হিসেব বাদ দিয়ে নিজেদের আত্মার যত্ন নেওয়াটা জরুরি। আমরা নিজেদের সুগন্ধময় করে তুলতে, দেখতে ফিটফাট করতে আর ভালো খাবার খেতে যথেষ্ট সময় খরচ করি, কিন্তু আমাদের আত্মার পরিচর্যা করতে ভুলে যাই। অথচ, আত্মার দিকেও নজর দেয়া উচিত, আত্মাকেও সুগন্ধময়, পরিপাটি রাখতে হবে এবং উত্তম খাদ্য খাওয়াতে হবে। আর আত্মা তো পরিপুষ্ট হয় একমাত্র কুরআনের মাধ্যমে। মানবদেহ নশ্বর, ভঙ্গুর ও দুর্বল। আপনি যদি আপনার আত্মাকে কুরআনের দ্বারা নিবিড় পরিচর্যার মাধ্যমে হৃষ্টপুষ্ট ও শক্তিশালী করে তুলতে পারেন তাহলে যখন আপনার শরীরটা দুর্বল হয়ে যাবে, তখন আপনার আত্মার বলেই আপনি আমলে অগ্রগামী থাকতে পারেন। অতএব, আত্মাকে খাবার দিন যাতে আপনার হৃদয় মরে না যায়।

এখানে এমন ১০টি পরামর্শ আমরা দিতে যাচ্ছি, যা মেনে চললে আপনি রামাদানের পরেও কুরআনের সাথে একটা মজবুত সম্পর্ক শুরু করতে, সেটার বিকাশ ঘটাতে এবং সেটা বজায় রাখতে সক্ষম হবেন ইনশাআল্লাহ, তা সে যতোই ব্যস্ততা আপনার থাকুক না কেন।

১। প্রতিটি মাসকে রামাদানের মতোই বিবেচনা করা

> *“আর আমরা আপনার প্রতি কিতাব নাযিল করেছি প্রত্যেক বিষয়ের স্পষ্ট ব্যাখ্যাস্বরূপ, মুসলিমদের জন্য পথনির্দেশ, দয়া ও সুসংবাদস্বরূপ।”* [১]

রামাদানের বারাকাহ ভরা দিনগুলো চলে যাবার সাথে সাথেই ইবাদাতের প্রতি আমাদের মানসিকতা বদলে ফেলা উচিত নয়। উপরোক্ত আয়াতটি প্রতিটি দিনের জন্যই সমানভাবে প্রযোজ্য। কুরআনের সাথে কাটানোর জন্য রামাদান

[১] সূরা নাহল, আয়াত-ক্রম : ৮৯

বিশেষ একটা সময়। কিন্তু এর মানে এই না যে, রামাদানের বাইরে অন্যান্য মাসে আমরা কুরআনকে অবহেলা করতে শুরু করে দিব।

রামাদানের ব্যাপারে আপনার বছরে একবার চূড়ান্ত আমলের প্রদর্শনী করে ফেলার ধারণা থেকে বেরিয়ে এসে এই মাসকে দেখুন সমগ্র বছরের জন্য প্রশিক্ষণ হিসেবে, সারা বছর প্রতিদিন আপনি কী করতে পারেন তার একটি আভাস হিসেবে। সিয়ামরত থাকা অবস্থায় আপনি কী কী অর্জন করতে সক্ষম হয়েছিলেন আর এখন রামাদানের বাইরে এসে আপনি কী কী করতে পারবেন, সেগুলো নিয়ে চিন্তা করে দেখুন।

কখনো কখনো দৈনন্দিন জীবনের ঝামেলার মধ্যে কুরআনকে সময় দেওয়াটা একটা অতিরিক্ত বোঝার মত মনে হতে পারে। আল্লাহ সুবহানাহু ওয়া তাআলা বলেন—

مَآ أَنزَلْنَا عَلَيْكَ ٱلْقُرْءَانَ لِتَشْقَىٰٓ ۝٢

> *"আপনি কষ্ট-ক্লেশে পতিত হন- এ জন্য আমরা আপনার প্রতি কুরআন নাযিল করিনি।"*[১]

কুরআনকে আপনার প্রয়োজন হিসেবে দেখতে নিজের মানসিকতাকে সেভাবে ঠিক করে নিন। এই পরিবর্তন সন্দেহাতীতভাবে আপনাকে শান্তি আর তৃপ্তি এনে দেবে। সত্যটা হল, যেকোন দিনই আমাদের জন্য শেষ দিন হতে পারে আর এই দিনটিই শুধুমাত্র আমরা আখিরাতের জন্য বিনিয়োগ করতে পারি। এই জীবনে পাওয়া বাকি সবকিছুর তুলনায় এই বিনিয়োগটুকুই বহুগুণে দামী।

২। লক্ষ্য নির্ধারণ করুন

নিজের জন্য একটা টার্গেট ঠিক করে নিন। আগামী এক বছরে কুরআনকেন্দ্রিক আপনার লক্ষ্য কী? আপনি কি পুরো কুরআন খতম করতে চান নাকি নির্দিষ্ট কোন সূরার উপর মনোযোগ দিতে চান? আপনি সফলভাবে মুখস্থ করতে চান এমন কোনও অংশ আছে? যেটাই হোক না কেন, বাস্তবধর্মী আর নির্দিষ্ট পরিমাণে লক্ষ্য নির্ধারণ করলে সেটা অর্জন করতেও মনোযোগী থাকতে

[১] সূরা ত্বোহা, আয়াত-ক্রম : ০২

পারবেন, ইনশাআল্লাহ।

এটা এমন কোন কাজ না যেটায় অন্যের অনুসরণ করা লাগবে। আপনার ডায়রি, ফোন অথবা দেয়ালে কাগজ সেঁটে লিখে ফেলুন আপনার টার্গেট, যাতে সারাক্ষণ তা আপনার চোখের সামনেই থাকে। এতে করে আপনার মাথায় সবসময়ের জন্য গেঁথে যাবে আপনার লক্ষ্যটা কী ছিল। ধরাছোঁয়ার সীমানার মধ্যেই আপনার টার্গেটকে ঠিক করুন যাতে বাস্তব একটা অগ্রগতি দেখতে পান আপনি।

বিরাট কোন লক্ষ্য নিয়ে আপনাকে এগিয়ে যেতে হবে না। আপনার লক্ষ্যটা ছোট হোক, কিন্তু হোক সেটা ধারাবাহিক, নিরন্তর।

রাসূলুল্লাহ ﷺ বললেন, "তোমাদের মধ্যে কি কেউ রাতের বেলা কুরআনের এক তৃতীয়াংশ পাঠ করতে পারবে? সাহাবারা জিজ্ঞেস করলেন: কিভাবে এক রাতের মধ্যে কুরআনের এক তৃতীয়াংশ পাঠ করা সম্ভব? রাসূলুল্লাহ ﷺ জবাব দিলেন: "'কুল হুওয়াল্লাহু আহাদ' হল কুরআনের এক তৃতীয়াংশের সমতুল্য।" [১]

কুরআন এতোটাই বারাকাহয় ভরপুর যে শুধুমাত্র সূরা আল ইখলাস পাঠ করলেই কুরআনের এক তৃতীয়াংশের সমতুল্য সওয়াব মিলে যায়। তাহলে কিসে আমাদেরকে বাধা দিচ্ছে আল্লাহ সুবহানাহু ওয়া তাআলার কিতাবের সাথে সামান্য কয়েকটা মিনিট কাটাতে?

৩। কুরআনের জন্য একটা সময় ঠিক করে নিন

আমরা আমাদের ইচ্ছেমত অনেক লক্ষ্যই ঠিক করতে পারি। কিন্তু যথাযথ প্রস্তুতি ছাড়া অথবা গন্তব্যে পৌঁছানোর পরিকল্পনা ছাড়া এই লক্ষ্যগুলো পূরণ করা খুব কঠিন। আপনার কুরআন পড়া এবং এর সাথে সম্পর্কিত বিভিন্ন বিষয়, যেগুলোর উপর আপনি ফোকাস করছেন – সাপ্তাহিক ভিত্তিতে এগুলোর উপর কাজ করুন।

একটা সময় কি নির্দিষ্ট করতে পারবেন আপনি? হতে পারে সেটা আপনার যাতায়াতের সময় অথবা সকালে আপনার জেগে উঠার পর? অথবা ঘুমুতে যাবার আগে?

সময় বের করতে পারলে তো খুবই ভালো। কিন্তু যদি সেটা না পারেন, তাহলেও

[১] মুসলিম, হাদিস-ক্রম : ৮১১।

অস্থির হবেন না। হাতে যতটুকু সময়ই থাকুক, সেটুকুই যথাসম্ভব ব্যবহার করুন।

কিছু দিন হয়তো অন্যান্য দিনের চেয়ে বেশি ব্যস্ততায় কাটতে পারে। ফলে মনে মনে কুরআনের যে অংশটুকু পড়বেন বলে ঠিক করে রেখেছিলেন, সেটুকু আপনার পড়া হয়ে উঠলো না। নিজের কাছেই এটার জন্য দায়বদ্ধ হয়ে থাকুন এবং পরের দিনের জন্য যা যা পরিকল্পনা করে রেখেছেন, সেগুলোর আগেই এই মিস হয়ে যাওয়া কাজটা করে ফেলছেন, সেটা নিশ্চিত করুন।

রামাদানে যে লক্ষ্যগুলো আপনি হাসিল করতে চাইছেন সেগুলোর পথে স্থির থাকার জন্যে আপনার নিয়মিত একটা অভ্যাসের খুব দরকার। এটা নিশ্চিত করাটা অত্যন্ত জরুরি একটা কাজ। আরো ভালো হয়, বন্ধুরা মিলে একটা রামাদান পরবর্তী কুরআন গ্রুপ বানিয়ে ফেলুন। এটা আপনাকে অনুপ্রাণিত থাকতে সাহায্য করবে এবং এমনকি যখন আপনার মনে হবে আপনার উৎসাহের জোয়ারে ভাটা পড়ছে ঠিক সেই সময়টাতেও এই উদ্যোগের ফলে আপনি নিজেকে কুরআনের সাথে যুক্ত রাখতে পারবেন।

মনে রাখবেন, কুরআনের সাথে যেটুকু সময়ই আপনি কাটান না কেন, সেটা আপনার জন্য সাহায্য হিসেবে এমনভাবে ফিরে আসবে যে আপনি সেটা কল্পনাও করতে পারবেন না।

"সাওম আর কুরআন কিয়ামতের দিন মধ্যস্থতাকারী হিসেবে কাজ করবে। সাওম বলবে: হে আল্লাহ, দিনের বেলা আমি তাকে খাবার আর তার আকাঙ্ক্ষা থেকে বিরত রেখেছি; তার জন্য আমাকে সুপারিশ করতে দিন। আর কুরআন বলবে: আমি তাকে রাতের বেলা জাগিয়ে রেখেছি; আমাকেও তার জন্য সুপারিশ করতে দিন। তাদের দুইজনকেই সুপারিশের অনুমতি দেওয়া হবে।" [১]

৪। শয়তানকে আপনার উপর বিজয়ী হতে দেবেন না

কেন আমরা নিয়মিত তিলাওয়াত করতে পারি না এবং কুরআন নিয়ে চিন্তাভাবনা করতে পারি না সেজন্য আমরা অজুহাত দিয়ে দিয়ে দেরি করে ফেলি।

- ☆ আপনার "সময়ের অভাব" থাকতে পারে – কিন্তু তার মানে এই না যে ব্যস্ততার ভিড়ে যেটুকু সময় পাবেন তা অকাজে ব্যয় করবেন, নেট সার্ফিং

[১] মুসনাদু আহমাদ, হাদিস-ক্রম : ৬৬২৬

করবেন। অলস কাজকারবার ঝেড়ে ফেলুন নয়তো ঘুম থেকে ১৫ মিনিট আগে উঠুন।

☆ আপনার হয়তো এটা ভেবে খারাপ লাগছে যে যাইই পড়েন না কেন, তার কিছুই "আপনি বুঝতে পারেন না", আপনি কুরআনের একজন শিক্ষককে খুঁজে বের করুন, তার কাছে কুরআনের অর্থ আর তাফসীর পড়তে শুরু করুন অথবা পারলে আরবি শিখুন।

☆ আপনি হয়তো ভাবছেন "সপ্তাহে ছুটির দিনে পড়তে বসবেন"—নিজেকে জীবনের বাস্তবতাটা বোঝার চেষ্টা করুন। আগামীকাল তো নাও পেতে পারেন। অতএব যা করার সেটা আজই!

☆ দুঃখজনকভাবে এটা হতে পারে "আমি জানি না কেন আমার এই অভ্যাসটা হয় না" - এরকম কোন একটা সমস্যা। যদি অভ্যাস করতে চান তো সেজন্য কষ্ট করতে হবে। পাহাড়ে চড়া খুব একটা সহজ কাজ নয়, কিন্তু উঠতে যেয়ে যদি মাঝপথেই থেমে যান তাহলে আর কোনদিন পাহাড়ের চূড়ায় আপনার পৌঁছানো হবে না। থেমে যাওয়ার চেয়ে আস্তে আস্তে এগোনোটাই উত্তম।

মনে রাখবেন, যখনই আপনি আল্লাহর দিকে একধাপ এগিয়ে যাবেন তখনই শয়তান আপনাকে বাধা দিতে আসবে। এখন রামাদানের পরে তো সে মুক্ত। সে এখন চাইবে আপনার সাথে হাজারো ধরনের মানসিক খেলা খেলতে, যাতে করে আপনাকে আরো বেশি ভালো একজন মুসলিম হতে বাধা দেওয়া যায়। কুরআনের সাথে সময় কাটাতে দেরি করিয়ে দেবার জন্য লাখখানেক অজুহাত নিয়ে সে আপনার কাছে আসবে। কিন্তু আপনি ধরা দেবেন না। বরং যখনই সে কোন অজুহাত নিয়ে আসবে তখনই উল্টো তাকেই ধরে ফেলুন।

তথ্যে ভরা এই দুনিয়ায়, আলতু ফালতু তথ্যের উপরই ফোকাস করা সবচেয়ে বেশি সোজা। আমাদের মগজটা যেহেতু অলস পড়ে থাকে, তাই আমরা সেসব তথ্যেই মন দিয়ে বসে থাকি। কিন্তু জীবনের সব ক্ষেত্রেই আমরা যা করি সেটাই আমরা পাই। যদি আপনি দৈনন্দিন জীবনে কুরআনকে বেশি গুরুত্ব না দিয়ে থাকেন, তাহলে কিভাবে আপনি কুরআন থেকে বারাকাহ হাসিল করবেন? প্রথম প্রথম, এটাকে একটা সংগ্রাম বলেই মনে হবে। এরচেয়ে বরং মোবাইলে

কুরআনের অ্যাপ পাল্টে একটা গেইম নিয়ে এসে সেটা খেলাই আপনার কাছে সোজা মনে হবে। অথচ অস্বস্তির ওই মুহূর্তগুলোতেই আপনি আগের চেয়ে আরো বেশি শক্তিশালী হয়ে ওঠেন এবং খারাপ অভ্যাস ত্যাগ করে গড়ে তুলতে পারেন ভালো একটা অভ্যাস।

মূল্যবান কোন কিছুই আরামে আরামে হাসিল হয় না। তাই বিশেষ করে প্রথমদিকে কুরআনের পিছনে সময় দিন এবং দৃঢ় থাকুন। প্রথমদিকের এই কাঠিন্যের পর দেখবেন কুরআন আপনার জন্য এমন একজন হয়ে দাঁড়িয়েছে যাকে ছাড়া আপনি আর চলতেই পারছেন না।

৫। নিজেকে পুরস্কার দিন

"যে ব্যক্তি কুরআনের একটি হরফ পাঠ করবে তার নেকী হবে। আর নেকী হয় দশ গুণ হিসাবে। আমি বলি না যে, আলিফ-লাম-মীম মিলে একটি হরফ; বরং আলিফ একটি হরফ, লাম একটি হরফ, এবং মীম আরেকটি হরফ।" [১]

আল্লাহ সুবহানাহু ওয়া তাআলা তাঁর কিতাব তিলাওয়াতের বিনিময়ে আমাদেরকে অগণিত পুরস্কার দান করেছেন। পুরস্কার এমন একটা জিনিস যা আমাদেরকে অভ্যাস ধরে রাখতে সাহায্য করে। খারাপ অভ্যাসগুলোর কথাই ধরুন। এগুলো আমাদের কাছে এতো নেশা হয়ে দাঁড়ায় কেন? কারণ এগুলো থেকে আমরা স্বল্পমেয়াদে একটা তাৎক্ষণিক পুরস্কার পেয়ে যাই। এটার কারণেই আমরা সেগুলোর সাথে আঠার মত লেগে থাকি। অথচ ভালো অভ্যাসগুলোও খারাপগুলোর মত একই রকম চুম্বকের মত আমাদের ধরে রাখতে পারতো।

একবার ভাবুন তো, কুরআনের সাথে সময় কাটানোর বিনিময়ে নিজেকে আপনি কোন পুরস্কারটা দিতে চান। হতে পারে নতুন কিছু কেনার আগে এটা আপনার জন্য একটা মাইলস্টোন। হতে পারে এটা আপনার পছন্দের কোন খাবার। পুরস্কারটা কী হবে সেটা আসলে কোন ব্যাপার না। আপনি যে কঠোর পরিশ্রমের বিনিময়ে এই পুরস্কারের স্বাদ উপভোগ করছেন, সেটাই এখানে মূল বিবেচ্য বিষয়।

[১] তিরমিযি, হাদিস-ক্রম : ২৯১০; তাখরিজু রিয়াদিস সালিহীন, হাদিস-ক্রম : ৯৯৯

৬। সময় নিয়ে কুরআন বুঝুন

কুরআন তিলাওয়াতের সাথে সাথে কুরআনের অর্থ আর তাফসীর পড়ার জন্যও সময় করে নিন। নিজে নিজেও পড়তে পারেন, অথবা স্থানীয় কোন মাসজিদে অথবা ইন্সটিটিউটে অনুষ্ঠিত ক্লাসে উপস্থিত হয়েও এই কাজটা সেরে নিতে পারেন। কুরআনের বুঝকে বিকশিত করে তোলা খুব গুরুত্বপূর্ণ একটা ব্যাপার। আমাদের অনেকেই কুরআন না বোঝার কারণে, কী পড়ছি সেটা না জানার কারণে কুরআন পড়ার অভ্যাস থেকেই ছিটকে পড়ি।

আল্লাহ সুবহানাহু ওয়া তাআলা বলেছেন, কুরআন হল "মানুষের হিদায়াতের জন্য এবং হিদায়াতের স্পষ্ট নিদর্শন ও সত্যাসত্যের পার্থক্যকারী।"[১]

কুরআনের ভাষা বুঝি না বলে কুরআনের মধ্যে থাকা হিদায়াতও আমি অর্জন করবো না, এটা একেবারেই অনুচিত। আরবি শেখার লক্ষ্য হাতে নিন। আর এর আগ পর্যন্ত কুরআনের অনুবাদ পড়তে থাকুন যাতে করে কুরআন বুঝতে, কুরআনের বার্তা দৈনন্দিন জীবনে আত্মস্থ ও প্রয়োগ করতে আপনার কোন সমস্যা না হয়। কুরআনের অনুবাদের কোন অভাব নেই, তাই সুযোগটা নিন আজই, এখনই।

আন্তরিক নিয়ত নিয়ে কুরআনের কাছে আসুন। আল্লাহ সুবহানাহু ওয়া তাআলা আপনাকে সর্বোত্তম পথে চালিত করবেন। এই ব্যাপারে বিন্দুমাত্র সন্দেহ নেই। তিনি আপনার জীবনে সেইসব মানুষদেরকে নিয়ে আসবেন যারা আপনার প্রশ্নগুলোর জবাব আপনাকে দিতে পারবে।

৭। তিলাওয়াত করুন আওয়াজ করে

কুরআন তিলাওয়াত হবে উচ্চস্বরে, উঁচু আওয়াজে। আপনার কি মনে পড়ে কখনো কোন তিলাওয়াত শুনে আপনাকে এতোটাই নাড়া দিয়েছিল যে আপনি একেবারে বিস্ময়ে অভিভূত হয়ে পড়েছিলেন?

"রাসূলুল্লাহ ﷺ বলেন: 'যখন তিলাওয়াত করবে তখন সুন্দর কণ্ঠে তোমরা তিলাওয়াত করো।'"

আমি একবার আমার দুইজন বন্ধুর সাথে বসেছিলাম। ওদের একজন বেশ হতাশ

[১] সূরা বাকারাহ, আয়াত-ক্রম : ১৮৫

ছিল এই কারণে যে সে কুরআন পড়ে আধ্যাত্মিকভাবে কোন অভিজ্ঞতা অর্জন করতে পারেনি। তখন অপর জন তাকে জিজ্ঞেস করে সে কুরআন কিভাবে পড়ে, জোরে নাকি আস্তে। সে তখন বুঝিয়ে বলে আল্লাহর কিতাব আমাদের কাছে পাঠানো হয়েছে সশব্দে পড়ার জন্য আর তুমি যদি স্রেফ মনে মনে এটা তিলাওয়াত করে যাও তাহলে তুমি কুরআন পড়ার মাধ্যমে যে আধ্যাত্মিক অভিজ্ঞতা হয় তার বিশাল একটা অংশই মিস করে যাবে।

কিন্তু যদি আপনার উচ্চারণ খুব একটা ভালো না হয়? অথবা যদি আপনি তাজভিদের নিয়মকানুন ঠিকঠাক না জানেন? যদি আপনার কণ্ঠ খুব একটা সুন্দর না হয়? কী হবে তখন?

এগুলোর জবাব হল - প্র্যাক্টিস, প্র্যাক্টিস, প্র্যাক্টিস! প্রত্যেক উস্তাদই একসময় শিষ্য থাকে। যত ক্বারীর তিলাওয়াত আমরা শুনে থাকি তারা সবাইই তাদের তিলাওয়াত সুন্দর করে তোলার জন্য ঘণ্টার পর ঘণ্টা চেষ্টা চালিয়ে গেছেন। কোন ধরনের চেষ্টা চরিত্র ছাড়াই আপনি নিখুঁত হয়ে যেতে পারবেন, এই আশা করাটা স্রেফ নিজেই নিজেকে ধ্বংস করার শামিল। শুধু তাই নয়। কষ্ট করে, ঠেকে ঠেকে যদি তিলাওয়াত চালিয়ে যেতে পারেন, তাহলে পুরষ্কারও পাবেন দুইগুণ বেশি!

"কুরআন পড়তে যার কষ্ট হয়, সে এই কষ্টের বিনিময়ে দ্বিগুণ পুরষ্কার পাবে।"

৮। যা শিখেছেন সেটার উপর আমল করুন

কুরআনের নানাবিধ শিক্ষায় পরিপূর্ণ। সময় নিয়ে এগুলোর উপর চিন্তাভাবনা করুন এবং নিজেকে প্রশ্ন করুন এগুলো থেকে অর্জিত শিক্ষা আপনি কীভাবে নিজের জীবনে প্রয়োগ করতে পারবেন? কুরআন আমাদের অপূর্ণতাগুলো যেমন স্পষ্টভাবে দেখিয়ে দেয়, সেইসাথে এটাও বলে দেয় কীভাবে নিজের জীবনকে সর্বোত্তম উপায়ে বদলে যাওয়া যায়। কুরআন শোনাটাও আপনার জন্য হতে পারে আরামদায়ক এবং অন্তরের জন্য নিরাময়। তবে কুরআন নাযিলের মূল উদ্দেশ্য হল মানুষকে সিরাত্বাল মুসতাক্বীম বা সরল পথের দিকে পরিচালিত করা। কুরআনের যে অংশটাই আপনি পড়ুন না কেন, নিজেকে জিজ্ঞাসা করুন কীভাবে এর উপর ভিত্তি করে আপনি আপনার জীবনকে পাল্টে দিতে পারেন।

কী কী শিখলেন তার একটা হিসাব রাখুন আর কীভাবে কুরআনের সাথে সামঞ্জস্যপূর্ণ একটা ব্যক্তিত্ব গঠনের জন্য কাজ করা যায় সেটাও মাথায় রাখুন। আয়িশা রাদিয়াল্লাহু আনহার হাদিসটি মনে রাখা দরকার:

"আল্লাহর রাসূল ﷺ-এর চরিত্র ছিল কুরআন।" [১]

৯। আপনার সালাতকে সুন্দর করে তুলুন

নবীজি ﷺ বলেছেন, এটা খুবই খারাপ কথা যে, তোমাদের মধ্যে কেউ বলবে, আমি কুরআনের অমুক অমুক আয়াত ভুলে গেছি; বরং তাকে ভুলিয়ে দেয়া হয়েছে। সুতরাং, তোমরা কুরআন তিলাওয়াত করতে থাক কেননা, তা মানুষের অন্তর থেকে উটের চেয়েও দ্রুত গতিতে চলে যায়।" [২]

জীবনে যেকোন কিছুর ক্ষেত্রেই, যখন আপনি সেই জিনিসের চর্চা কমিয়ে দেবেন, তখনই আপনি তাতে দুর্বল হয়ে পড়বেন। একই কথা কুরআনের ক্ষেত্রেও প্রযোজ্য। নিয়মিত চর্চার জন্য সময় বের না করলে যা শিখেছিলেন তা ভুলে যাবেন। যখন আমরা গোসল করি, তখন এর মানে এই না যে আমরা এরপরে আর কখনো গোসল করবো না। যখন আমরা খেতে বসি, সেটার অর্থ এই হয় না যে আমরা এই একবারই ক্ষুধার্ত হয়েছি, আর কখনোই আমার ক্ষুধা লাগবে না।

কুরআনের সাথে লেগে থাকার খুব ভালো একটা পদ্ধতি হল সালাতে তিলাওয়াত করা। মাঝে মাঝে সালাতকে একটা বারবার করতে থাকা আচারের মত মনে হতে থাকবে যদি আমরা সবসময়ই কুরআনের শেষের দিক থেকে সেই ছোট ছোট সূরাগুলোই পড়ে যেতে থাকি। তাই যখনই কুরআন পড়বেন, একটা নিয়ত করে নিন যে যা পড়লাম তা সালাতের মধ্যেও পড়বো। কুরআনের সাথে জুড়ে থাকার জন্য এটা একটা সহজ কিন্তু কার্যকর পদ্ধতি। আর এভাবে আপনার সালাতও হয়ে উঠবে আগের চেয়ে আরো বেশি সুন্দর, আরো বেশি অর্থপূর্ণ।

[১] মুসনাদু আহমাদ, হাদিস-ক্রম : ২৫৮১৩
[২] তিরমিযি, হাদিস-ক্রম : ২৯৪২

১০। দুআ করুন

শেষ যে পয়েন্টটা আমরা উল্লেখ করতে চাচ্ছি সেটা শেষে উল্লেখ করলেও গুরুত্বের দিকে দিয়ে শেষে পড়ে থাকবার মত নয়। এটা হল সবসময় আল্লাহ সুবহানাহু ওয়া তাআলার কাছে সাহায্য চাওয়া, সবসময় তাঁর কাছে দুআ করা, যাতে তিনি আপনাকে তাঁর শব্দগুলো বুঝার তাওফিক দান করেন। আল্লাহ সুবহানাহু ওয়া তাআলা যদি আমাদেরকে তাওফিক দান না করেন, তবে কোন কিছুই অর্জন করার সৌভাগ্য আমাদের কখনোই হবে না। সবচেয়ে সুন্দর ব্যাপারটা হচ্ছে সবাই আমাদের ব্যাপারে যেটাকে অর্জনের অযোগ্য মনে করে, আল্লাহ সুবহানাহু ওয়া তাআলা সেটাই অর্জনের জন্য আমাদেরকে সাহায্য করতে পারেন।

কখনো অন্যের কথা বা কাজকে নিজের উপর প্রভাব খাটাতে দেবেন না। আপনার লক্ষ্য যদি হয় কুরআনের সাথে সম্পর্কিত এবং আল্লাহর কিতাবকে অনুধাবন করা, তাহলে বিশ্বাস আর ভরসা রাখুন আল্লাহর উপরই। এই ভরসা রাখুন যে আল্লাহ এটাকে সম্ভব করে দেবেন। আপনার পথে যত বাধার পাহাড়ই আসুক না কেন, কখনো আল্লাহ সুবহানাহু ওয়া তাআলাকে ভুলে যাবেন না। আল্লাহ জানেন আপনি এই সংগ্রাম চালিয়ে যেতে পারবেন।

কুরআনের সাথে চলার পথে সামনে যত বড় শিলাপ্রস্তরই আসুক না কেন, ভেঙে গুঁড়িয়ে দিন। আর এটা আপনি করতে পারবেন শুধুমাত্র আল্লাহ সুবহানাহু ওয়া তাআলার দিকে প্রত্যাবর্তনের মাধ্যমে আর তাঁর কাছে একনিষ্ঠ দুআর মাধ্যমে, যাতে তিনি কুরআনকে বানিয়ে দেন আপনার জীবনের আর আপনার অন্তরের এক চির উজ্জ্বল বাতিঘর!

১১। কমলালেবুর মত হোন

একজন মুমিন যে কিনা কুরআন তিলাওয়াত করে তার উপমা হল একটি কমলা, যার রয়েছে মিষ্টি সুঘ্রাণ আর যার স্বাদটাও মিষ্টি। আর একজন মুমিন যে কুরআন তিলাওয়াত করে না, তার উপমা হচ্ছে একটি খেজুর যার কোন সুঘ্রাণ নেই কিন্তু মিষ্টতা আছে।[১]

[১] বুখারি, হাদিস-ক্রম : ৫৪২৭; মুসলিম, হাদিস-ক্রম : ৭৯৭

কুরআন হচ্ছে সেইসব বিরল কয়েকটি জিনিসের মধ্যে একটি যা কখনোই আপনার সময় কমিয়ে দেয় না। আপনার জীবনের প্রতিটি অধ্যায়ে সহজতা আর তৃপ্তি নিয়ে আসতে কুরআনের মধ্যে রয়েছে এক অসাধারণ ক্ষমতা, যদি আপনি তাকে আপনার জীবনে স্বাগত জানান।

তাই আসুন, আজ থেকেই লক্ষ্য নেই কুরআনের সাথে আমাদের সম্পর্ক গড়ে তোলার এবং এই সম্পর্ককে আরো মজবুত করে গড়ে তোলার। রামাদানের পরেও কুরআনের সাথে আমাদের বন্ধন যেন থাকে সুদৃঢ় ও অটুট।

রামাদানের পরেও সুস্থ থাকার উপায়

প্রত্যেক বছর অস্বাস্থ্যকর খাদ্যাভ্যাস ত্যাগ এবং পরিপাকতন্ত্রকে বিশ্রামের সুযোগ দেয়ার মাধ্যমে পবিত্র রামাদান আমাদের সুস্বাস্থ্য লাভের সুযোগ করে দেয়। এই পবিত্র মাসে সাওম পালন, রাত্রিকালীন সালাত এবং পবিত্র কুরআন পড়ার মাধ্যমে আমরা পাই সামগ্রিক সুস্বাস্থ্য ও আত্মার পরিতৃপ্তি।

তবে এখন যেহেতু বরকতময় রামাদান পার হয়ে গেছে এবং ঈদ-উল-ফিতরের অনুষ্ঠানাদিও শেষ হয়েছে, নিচের নয়টি টিপস আপনাকে সাহায্য করবে অভাবনীয় স্বাস্থ্যসুফল পেতে এবং ভালো অভ্যাস মেনে চলতে যা আপনি রামাদানে, কঠোর পরিশ্রমের মাধ্যমে অর্জন করেছেন।

১। সপ্তাহে দুইদিন সাওম পালন করুন

রামাদানের পর চেষ্টা করুন সপ্তাহে দুইদিন সাওম পালন করতে। বৈজ্ঞানিক গবেষণায় দেখা গেছে যে, 'ইন্টারমিটেন্ট ফাস্টিং' অর্থাৎ মাঝে বিরতি দিয়ে দীর্ঘক্ষণ না খেয়ে থাকা শরীর এবং মনের জন্য উপকারি। পরীক্ষায় দেখা গেছে, এ ধরনের ফাস্টিং শরীরের পরিশোধন প্রক্রিয়াকে ত্বরান্বিত করে। অর্থাৎ, মৃত এবং ক্ষতিগ্রস্থ কোষ থেকে শরীরে যে বর্জ্য জমা হয় তা দ্রুত পরিষ্কার করে। বিজ্ঞানীরা ধারণা করেন, শরীর যদি এই বর্জ্যগুলো নিয়মিত বের করে দিতে না পারে তবে, নানা ধরনের দীর্ঘমেয়াদী অসুখ বিসুখ হয়। বিশেষ করে যেসব রোগ বয়সবৃদ্ধির সাথে সম্পর্কিত। যেমনঃ ক্যান্সার, ডায়বেটিস ও হৃদরোগ।

এছাড়াও সাওম থেকে অনেক শারীরিক এবং মানসিক সুফল পাওয়া যায়। যেমন স্মৃতিশক্তির উন্নতি, ভালো ঘুম, মনোযোগ এবং শক্তি বৃদ্ধি পাওয়া। পাশাপাশি মাঝে মাঝে সাওম পালনের ফলে স্নায়ুকোষের কার্যকারিতা ও বিকাশ ত্বরান্বিত হয়।

রাসূল ﷺ-এর সুন্নাহ মেনে চলার জন্য সোমবার এবং বৃহস্পতিবার সাওম পালন

করতে চেষ্টা করুন।

আবু হুরায়রা (রা) থেকে বর্ণিত, রাসূল ﷺ বলেছেন, "সোমবার এবং বৃহস্পতিবার আমলনামাগুলো পেশ করা হয়, আর আমি এটা পছন্দ করি যে যখন আমার আমলনামা পেশ করা হবে তখন আমি সাওমরত অবস্থায় থাকবো" [১]

এবং অবশ্যই চেষ্টা করুন, শাওয়ালের ছয়টি সাওম পালন করতে। যার আখিরাতে অনেক ফজিলত রয়েছে।

আবু আইয়ুব আল-আনসারী (রা) থেকে বর্ণিত, রাসূল ﷺ বলেছেন, "যে ব্যক্তি পুরো রামাদান এবং তারপর শাওয়ালের ৬ দিন সাওম পালন করল, সে যেন পুরো এক বছর সাওম পালন করল।" [২]

২। দিনে দুই থেকে তিনবার খাবার খান

প্রতিদিন অল্প অল্প করে ছয়বার খাবার পরিবর্তে, দুই থেকে তিনবার খাবার অভ্যাস করুন (যেমনটা রামাদানে করা হয়)। প্রচলিত ধারণার বিপরীতে, দুই খাবারের মাঝখানে ক্ষুধার অনুভূতি আসলে শরীরের জন্য অনেক উপকারী। প্লাস, ওয়ানে প্রকাশিত এক গবেষণায় দেখা গেছে, ক্ষুধার অনুভূতি আলঝেইমারস রোগকে প্রতিরোধ করে। এছাড়া এই ক্ষুধার অনুভূতির আধ্যাত্মিক সুফলও রয়েছে।

ইবরাহিম ইবনু আদহাম বলেনঃ "যে নিজের পেটকে নিয়ন্ত্রণে রাখতে পারে সেই নিজের দ্বীনকে নিয়ন্ত্রণ করতে পারে। আর যে নিজের ক্ষুধাকে নিয়ন্ত্রণে রাখতে পারে, সে বজায় রাখতে পারে উত্তম আখলাক। যার পেট ভর্তি থাকে সে হল, আল্লাহর অবাধ্যতার সর্বাধিক নিকটবর্তী। অপরদিকে যে ক্ষুধার্ত, সে আল্লাহর অবাধ্যতা থেকে সর্বাধিক দূরবর্তী।"

৩। শুকনো ফল খান

দীর্ঘ সময় কাজের ফাঁকে চকলেট কিংবা মচমচে কিছু খেতে কার না মন চায়! কিন্তু এর পরিবর্তে শুকনো ফল খেলে কেমন হয়??

শুকনো খেজুর এবং ত্বীনফলে রয়েছে প্রচুর আয়রন, ফাইবার এবং

[১] তিরমিযি, হাদিস-ক্রম : ৭৪৭
[২] মুসলিম, হাদিস-ক্রম : ১১৬৪, আবু দাউদ, হাদিস-ক্রম : ২৪৩৩

অ্যান্টিঅক্সিডেন্ট যা বয়সের সাথে বৃদ্ধি পাওয়া ক্ষতিকারক ফ্রি রেডিকেল থেকে আমাদের রক্ষা করে। যদি আপনি মিষ্টি পছন্দ করেন আর খাবার পর মিষ্টি কিছু না খেলেই নয় তবে, ভারী ও পুষ্টিহীন চকলেট কেক এর পরিবর্তে তিনটি খেজুর খান।

আল্লাহর রাসূল ﷺ বলেছেন, "আজওয়া(খেজুর) হলো জান্নাতের ফল এবং এতে বিষক্রিয়ার প্রতিকার রয়েছে।" [১]

৪। ৮০/২০ এর নিয়ম

৮০/২০ এর নিয়ম মেনে চলুন এবং কেবলমাত্র ৮০% পেট ভরা পর্যন্ত খান। এজন্য ধীরে ধীরে খান, ফলে পেট কতটুকু ভর্তি হল, সেদিকে লক্ষ্য রাখতে পারবেন। অবশ্যই, চলতে চলতে খাওয়া অথবা কাজ করতে করতে খাওয়া, অতিরিক্ত খাওয়ার কারণ, যা আপনার শরীরের হজমক্রিয়াকে ব্যাহত করে।

রামাদানে সাওম পালনের মাধ্যমে আপনি ভালভাবে বুঝতে পারবেন, কখন আপনার ক্ষুধা লাগছে আর কখন আপনার পেট ভরেছে। সুতরাং পুনরায় বেহিসাবি খাওয়ার অভ্যাসে ফেরত যাবেন না। আর অবশ্যই, অতিরিক্ত খাওয়ার ব্যাপারে সতর্ক থাকবেন।

রাসূল ﷺ বলেছেন, "যারা এই দুনিয়াতে সবচেয়ে বেশি খায়, তারা হাশরের দিন সবচেয়ে বেশি ক্ষুধার্ত থাকবে"। [২]

৫। মেনে চলুন 'এক-তৃতীয়াংশের নিয়ম'

খাবারে কী খাবেন সে ব্যাপারে সতর্ক পরিকল্পনার জন্য রামাদান ছিল একটি চমৎকার সুযোগ। রামাদানে আমরা চেষ্টা করেছি এমন কিছু খেতে - যা খেলে ইফতারের পর ক্লান্তি ভর করে না এবং তারাবির সালাত আদায় সহজ হয়। রামাদান শেষ হয়ে যাওয়ার পরও আমাদের উচিত একইভাবে খাওয়া, যাতে দুপুরে খাবার পর ক্লান্তি না আসে। এজন্য এক-তৃতীয়াংশের নিয়ম মেনে চলুন, যা আপনার শক্তি বৃদ্ধি করবে। আর, ভারী খাবার খাওয়ার কারণে মাথা ভার হবে না।

[১] তিরমিযি, হাদিস-ক্রম : ২০৬৬
[২] আল জামিউস সাগির, হাদিস-ক্রম : ২২১১

রাসূল ﷺ বলেছেন, "মানুষ এমন কোন পাত্র পূর্ণ করেনি যা পেটের চাইতে মন্দ। সামান্য খাবারই যথেষ্ট আদম সন্তানের জন্য, তার পিঠ কে সোজা রাখবে। কিন্তু তারপরেও যদি তোমরা বেশি খেতে চাও তবে পেটের এক-তৃতীয়াংশ খাবারের জন্য, এক তৃতীয়াংশ পানির জন্য, আর এক-তৃতীয়াংশ শূন্য রাখবে।" [১]

৬। পরিপাকতন্ত্রের সুস্বাস্থ্য বজায় রাখতে প্রোবায়োটিক সাপ্লিমেন্ট গ্রহণ করুন

রামাদানে দীর্ঘ সময় না খেয়ে থাকার পর এবং ঈদ উদযাপনের অংশ হিসেবে অতিরিক্ত মিষ্টি খাওয়ার ফলে পরিপাকতন্ত্রের উপর দিয়ে বেশ ধকল যায়। আপনার প্রতিদিনকার খাদ্যতালিকায় প্রোবায়োটিক সাপ্লিমেন্ট যোগ করুন। এর ফলে অন্ত্রে উপকারী ব্যাকটেরিয়ার সংখ্যা বৃদ্ধি পায়। পরীক্ষায় দেখা গেছে, প্রোবায়োটিক ঠাণ্ডা এবং অন্যান্য সংক্রমণ প্রতিরোধ করে। এছাড়া এটি নারীদের স্বাস্থ্য ও মেটাবলিজমের উন্নতি সাধন করে। প্রোবায়োটিক সাপ্লিমেন্ট খাওয়ার পূর্বে আপনার চিকিৎসকের সাথে পরামর্শ করে খেলে ভাল হবে। টক দই, আচার ইত্যাদি খাবারও খেতে পারেন।

৭। মানসিক স্বাস্থ্যের যত্ন নিন

মানসিক স্বাস্থ্যকে অবহেলা করবেন না; সব সময় একে শক্তিশালী করতে চেষ্টা করুন। রামাদান শেষ হওয়ার পরে যে বিষয়গুলো আমরা মিস করি তার মধ্যে একটি হল, ভালো থাকার ও সন্তুষ্ট হওয়ার অনুভূতি। এই অনুভূতি আমরা পাই দিন-রাত নিয়ম করে দুআ, রাতের সালাত ও পবিত্র কুরআন তিলাওয়াতের মাধ্যমে। গবেষকরা দেখেছেন, যারা দুশ্চিন্তা, ভীতি ও আসক্তির মত সমস্যায় আক্রান্ত, তাদের জন্য মেডিটেশন, ওষুধ হিসেবে কাজ করে। এতে অবাক হওয়ার কিছু নেই যে, এক মাস আধ্যাত্মিকতার সাথে মনকে পরিষ্কার করার কারণে মনের ক্ষয়পূরণ হয় ও তা শান্ত হয়।

মানসিক সুস্বাস্থ্য লাভের একটা উপায় হলো ফজরের ১০ থেকে ২০ মিনিট আগে ঘুম থেকে উঠে তাহাজ্জুদের সালাত আদায় করা এবং দুআ করা।

আবু হুরায়রা(রা) থেকে বর্ণিত রাসূল ﷺ বলেছেন, "আমাদের রব প্রত্যেক রাতে দুনিয়ার আসমানে অবতরণ করেন যখন রাতের এক তৃতীয়াংশ বাকি

[১] ইবনু মাজাহ, হাদিস-ক্রম : ৩৩৪৯; তিরমিযি, হাদিস-ক্রম : ২৩৮০

থাকে। তিনি বলেন কে আমাকে আহ্বান করবে আমি তার ডাকে সাড়া দিবো; কে আমার নিকট প্রার্থনা করবে আমি তাকে প্রদান করবো; কে আমার নিকট ক্ষমা চাইবে আমি তাকে ক্ষমা করব।" [১]

এছাড়াও কুরআন তিলাওয়াত এবং আল্লাহর যিকর করাকে আপনার দৈনন্দিন জীবনের অবিচ্ছেদ্য অংশ বানিয়ে নিন।

৮। সাদাকা অব্যাহত রাখুন

নিয়মিত সাদাকা করার পুরস্কার হিসেবে আপনি মানসিক প্রশান্তি লাভ করবেন। যদি কোন দরিদ্র পরিবারকে রামাদানে সাহায্য করে থাকেন তবে, রামাদানের পরও এই সাহায্য অব্যাহত রাখুন। এই যে সাদাকা, তা হতে পারে টাকা দিয়ে, দক্ষতা দিয়ে কিংবা সময় দিয়ে- এর অনেক পুরস্কার রয়েছে, কেবল আখিরাতেই নয় বরং এই দুনিয়াতেও। দেখা যায় ছোট থেকে বড় যেকোনো সাদাকা, যেমন সমাজের ভালো কোন কাজে স্বেচ্ছাকর্মী হিসেবে কাজ করা আপনাকে করে প্রসন্ন ও সন্তুষ্টচিত্ত।

> “যারা আল্লাহর রাস্তায় নিজেদের ধন সম্পদ ব্যয় করে, তাদের উদাহরণ একটি বীজের মত, যা থেকে সাতটি শীষ জন্মায়। প্রত্যেকটি শীষে একশ করে দানা থাকে। আল্লাহ্ অতি দানশীল, সর্বজ্ঞ।” [২]

৯। ধূমপান পরিহার করুন এবং ব্যায়ামকে প্রাধান্য দিন

যারা ধুমপান ত্যাগ করতে চান, তাদের জন্য রামাদান একটি আদর্শ সময়। শুরুতে ক্রমান্বয়ে ধূমপান কমান এবং পরিশেষে এই অভ্যাসকে সম্পূর্ণরূপে দমন করুন। রামাদানের পর, খাবারের পর একটি সিগারেট খাওয়ার প্রলোভনকে প্রশ্রয় দিবেন না। এই আসক্তি-সৃষ্টিকারী এবং ক্ষতিকর অভ্যাসের পরিবর্তে এমন কিছু করুন যা স্বাস্থ্যের জন্য উপকারী, যেমন ব্যায়াম।

ভালো খাদ্যাভ্যাস এবং ব্যায়ামের অভ্যাস ধরে রাখার জন্য নিজেকে সব সময় উৎসাহ ও বাহবা দিন। এজন্য ব্যায়ামের ক্ষেত্রে নির্দিষ্ট সময়সূচি মেনে চলুন।

[১] বুখারি, হাদিস-ক্রম : ১১৪৫; মুসলিম, হাদিস-ক্রম : ৭৫৮
[২] সূরা বাকারাহ, আয়াত-ক্রম : ২৬১

ব্যায়াম করার সময় আপনার শরীর এনডরফিন, সেরোটোনিন ও ডোপামিন নিঃসরণ করে। ফলে আপনার মেজাজ ভালো থাকে এবং আপনি সুস্থ, কর্মক্ষম ও শক্তিশালী বোধ করেন।

রাসূল ﷺ বলেছেন, "দুটো নিয়ামত সম্পর্কে অনেক মানুষ ধোঁকায় থাকে। সেগুলো হলো সুস্থতা ও অবসর। [১]

পরিশেষে মনে রাখবেন, জীবনের সকল ক্ষেত্রে প্রোডাক্টিভিটি বাড়ানোর জন্য সুস্বাস্থ্যের দরকার। আপনার স্বাস্থ্যকে অগ্রাধিকার দিন, একে নিয়ামত হিসেবে বিবেচনা করুন। এর ফলে আপনি অভাবনীয় সুফল দেখতে পাবেন, ইন শা আল্লাহ।

আল্লাহ আমাদের সবাইকে প্রোডাক্টিভ মুসলিম হওয়ার তাউফিক দান করুন, রামাদানে এবং রামাদানের পরেও। আমরা যেন আমাদের জীবনটাকে ইসলামের আলোয় প্রোডাক্টিভভাবে অতিবাহিত করে আমাদের স্থায়ী গন্তব্য জান্নাতে আমাদের স্থান পাকাপোক্ত করতে পারি। ওয়ামা তাউফিকি ইল্লা বিল্লাহ। আমিন।

[১] বুখারি, হাদিস-ক্রম : ৬৪১২